

de reojo

la revista J

DESCARGA
NUESTRA APP
GRATUITA

Para IOS y Android.

*De Reojo La
Revista*

TURISMO

Tips para viajar a Japón

MÚSICA

Charlamos con Cristina Ramos sobre su carrera musical

K- Narias regresa con "tu novio y el mío"

Georgina "dulzura y personalidad hecha música"

SALUD Y BIENESTAR

La dieta del Espejo
Obesidad infantil en Canarias
Lentes Transition

PSICOLOGÍA

Bikini, sociedad de la imagen y posturoo

*Presidente de la Asociación Niños con Cáncer
Pequeño Valiente*

JOSÉ JEREZ CASTRO

Trabajo, constancia, ilusión y compromiso.

Los desayunos con Carolina Uche



UNA MANERA
DIFERENTE
Y AUDIOVISUAL
DE MOSTRAR
TU NEGOCIO

+ DE 10.000
SEGUIDORES

POTENCIAMOS LA IMAGEN
DE TU EMPRESA

+ INFO: 618 308 561



SIGUENOS!



7.7 RADIO EN TELDE 87.6 FM y ONLINE

PROGRAMACIÓN

PL RADIO

La Hora
Mariuja



Martes de 11:00 a 12:00h

LA HORA MARUJA

con Elsa Marrero



Jueves - 12:00h

HABLANDO CLARO

con Carlos Uche



Viernes - 11:00h

SECRETOS PARA UNA VIDA PLENA

con Ángel López

Lunes a Viernes
de 12:00 a 13:00h

CANARIAS DE REJO

con Carolina Uche



Lunes a Viernes
de 13:00 a 14:00h

EL TERMÓMETRO

con Carolina Uche

¡Además de escucharnos, puedes vernos a través de nuestro Streaming!



pclradio.es



¡Participa con nosotros!

contacto@pclradio.es | 618 308 561

SUMARIO

TURISMO

- 5 • Tips para viajar a Japón
- 8 • Playa Blanca

ACTUALIDAD

- 9 • La vida sigue igual
- 10 • Evita envases tóxicos por tu salud y la del planeta

MÚSICA

- 11 • Entrevista a Laura Medina, Pastillas de Goma
- 12 • Charlamos con la artista "Cristina Ramos"
- 14 • K-Narias regresa con "Tu novio y el mío"
- 15 • Georgina, dulzura y personalidad hecha música

EDUCACIÓN

- 16 • Ceremonia de graduación del Colegio Arenas Sur

BELLEZA

- 18 • Mímate

PORTADA

- 20 • Entrevista a José Jerez, presidente de la Asociación Niños con Cáncer Pequeño Valiente

SALUD Y BIENESTAR

- 24 • La dieta del espejo
- 25 • La recuperación completa es posible
- 26 • Obesidad infantil en Canarias
- 27 • Lentes Transition Style Colors
- 28 • Descubriendo las constelaciones familiares

PSICOLOGÍA

- 30 • Bikini: Sociedad de la imagen y postureo

SOCIEDAD

- 31 • Sobre literatura infantil
- 32 • Violencia de género: historia, definición y mitos
- 33 • Robinson González
- 34 • Custodia compartida: Derecho o discriminación
- 35 • No salgas de tu zona de confort: Hazla más grande

GASTRONOMÍA

- 36 • El Mercadito cumple 13 años
- 37 • Un cuerpo alcalino
- 38 • Recetas

Estimados lectores,

Regresamos con una nueva entrega en De Reojo, y lo hacemos con la misma ilusión con la que editamos la número uno. Muchas son las cosas que han cambiado y han pasado desde aquella vez, ha habido momentos buenos y no tan buenos, pero a pesar de todo, aquí seguimos, creyendo y creando.

Nos sentimos muy orgullosas de la portada de esta edición, protagonizada por José Jerez, porque sin duda para nosotras es un referente de constancia y buen hacer. El cáncer es una palabra que a todos nos aterra, y por desgracia nadie está libre de sufrirlo, ni siquiera nuestros pequeños... Ellos y ellas deberían ser inmunes a cualquier mal, pero no es algo que podamos controlar. La labor que ha realizado y realiza la Asociación Niños con Cáncer Pequeño Valiente es valiosísima y por ello tiene todo nuestro apoyo. El cáncer no distingue edades ni estatus social, es una enfermedad que llega y todo lo cambia. Estos niños, con sus sonrisas, nos recuerdan que todo es posible; no se sabe lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción.

Ya hicimos oficial a través de las redes la incorporación como delegada en la provincia de Santa Cruz de Tenerife a la periodista Ale Hernández. Estamos felices de que una gran mujer se una al equipo de De Reojo y con ella poder seguir creciendo. **¡Ahora nos podrás leer en formato papel también en Santa Cruz de Tenerife!** Deseamos que disfruten de este nuevo número y por supuesto ¡del verano!

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL
LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

CORRECTORA DE ESTILO
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

EDITA
PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

DPTO. DE CONTENIDOS
CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

FOTOGRAFÍA
JOSÉ BRINGAS

AGRADECIMIENTOS
JOSÉ BRINGAS
EVA FERNÁNDEZ
ARIDANE SOSA
BEATRIZ GÓMEZ
ANTONIO RODRÍGUEZ
IVÁN TARDÓN
LORENA NAVARRO
JOSÉ MARÍA VALIDO
MIGUEL AGUERRALDE
DAIDA SANTANA
ALE HERNÁNDEZ
ÁNGEL LÓPEZ
ANA TRABADELO

PRÓXIMA EDICIÓN · SEPTIEMBRE '19



@dereojolarevista

C/Roque Nublo Nº30
35200 - Telde
Las Palmas de Gran Canaria
contacto@dereajo-larevista.es

TIPS PARA VIAJAR A

JAPÓN

JAPÓN ES UN DESTINO QUE ESTÁ CADA VEZ MÁS DE MODA, SEGURO QUE CONOCÉIS A ALGUIEN QUE YA HA VISITADO EL PAÍS DEL SOL NACIENTE. SIN EMBARGO, HAY MUCHAS COSAS QUE OS PUEDEN CAUSAR DUDAS O INQUIETUDES, AL TRATARSE DE UN LUGAR TAN LEJANO Y CON COSTUMBRES TAN DISTINTAS A LAS NUESTRAS. ¡AQUI OS DAMOS UNOS CUANTOS TIPS MUY ÚTILES PARA QUE VUESTRO VIAJE SEA UN ÉXITO!

1. Planificar bien la ruta según nuestros días de vacaciones

Japón es un país inmenso y precioso, al que sin duda querréis volver. La visita ideal (bueno, ideal ideal... podríamos ir 2 meses y nos quedaríamos con ganas) en relación "calidad - precio" es de 20 días, más o menos, y lo más común es visitar Tokio y la parte sur de Japón, ya que allí se encuentran las ciudades más representativas (Osaka, Kyoto, Hiroshima...) Si disponéis de poco tiempo, una idea fantástica es pasar una semana solo en Tokio. Hay que tener en cuenta que, debido a la diferencia horaria +8, se pierden casi dos días a la ida y uno a la vuelta, dependiendo de las escalas o los horarios.

2. Elegir bien la época del año en la que viajaremos.

Seguro que habéis oído hablar de los míticos sakura en flor de marzo, pero la primavera no es la única época para viajar a Japón. El invierno llega bastante tarde, así que otra buena alternativa es viajar a finales de octubre o en noviembre, donde podréis ver el precioso enrojecimiento de las hojas. En verano hace mucho calor, con un nivel de humedad extremo, así que no es un clima muy adecuado para las caminatas, además de darse a principios de junio la época de tsuyu, la temporada de lluvias. En septiembre también hay que tener cuidado, pues es la época de tifones, que en el mejor de los casos os dejarán un par de días encerrados en el hotel.



3. Hacernos con una buena guía de viaje y consultar páginas especializadas.

Recomendamos, como portal online, a Japonismo. En su web podréis encontrar todo lo necesario para planificar vuestro viaje, tienen artículos de muchísimos temas interesantes, además expuestos de forma muy amena.

En cuanto a libro físico, recomendamos echarle un vistazo a la guía: "Kochi Kochi, la Guía del Viajero en Japón". La encontramos en El Corte Inglés por 20€ aproximadamente. Es muy atractiva a nivel visual, bien maquetada, agradable al tacto y a la lectura y lo más importante: toda la información que ofrece es de lo más interesante, redactada de forma muy cercana, gracias a la combinación de texto, fotografías e ilustraciones.



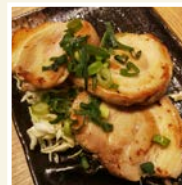
4. Estar atentos a las ofertas de vuelos

Viajar a Japón es mucho más económico que antes, cuando los pasajes de avión rondaban los 2.500 o 3.000€. Ahora podemos encontrar vuelos por 700€ - 800€, incluso hemos llegado a ver chollos Madrid - Narita por 350€. ¡Hay que estar atentos! Una buena opción es el vuelo directo de Iberia, aunque hay muchas opciones con escalas que nos permiten jugar mejor con las fechas y los precios.

5. Ajustar bien nuestro presupuesto y decidir qué tipo de turismo queremos hacer.

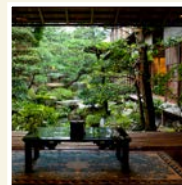
A Japón se puede ir de turismo gastronómico, turismo histórico, a hacer compras... ¡todo depende de nuestros gustos! Esto influirá mucho en cómo organicemos nuestro presupuesto. Es recomendable informarse primero de si los lugares que queremos visitar son gratuitos, aunque normalmente las entradas son bastante económicas, rondan los 5 - 10€.

También se come muy barato, de hecho comer fuera de casa es lo común. (Si pasáis por un mercado fijaos en el desorbitado precio de las verduras, por ejemplo). Nosotros pudimos comer estupendamente entre 8 y 20 euros por pareja.



6. Elegir nuestro tipo de hotel

Tened cuidado cuando reservéis el hotel, porque en Japón existen muchos tipos, y seguro que algunos de ellos no os agradan demasiado. Huid (a no ser que queráis probarlo) de los hoteles cápsula y similares, donde la habitación propiamente dicha no existe, y buscad hoteles de estilo europeo. Si queréis una experiencia tradicional, con tatamis, cena típica y un ambiente muy privado, ese tipo de hotel se denomina "Ryokan", y aunque es más caro, merece mucho la pena.



7. ¡Cuidado con las Olimpiadas de Tokio 2020!

Las Olimpiadas son un evento que mueve una gran cantidad de gente, ya sea en Tokio o en cualquier ciudad del mundo. Intentad evitar estas fechas para viajar en 2020, desde el 24 de julio hasta el 9 de agosto, ya que tendréis problemas de espacio, de circulación y posiblemente todo esté más caro.



PREGUNTAS INTERESANTES

¿Dónde cambiar los euros a yenes? ¿Puedo llevar dinero en efectivo?

No os preocupéis por llevar efectivo, Japón es súper seguro, además de que lo más común es pagar de esta manera en los establecimientos. Para cambiar, tenéis 3 opciones:

1. Cambiar el dinero en vuestro banco. No recomendamos esta opción, además de su tipo de cambio, casi siempre solicitan una elevada comisión por el trámite.

2. Cambiar en oficinas del aeropuerto de salida. Nosotros lo hicimos con Exact Change, consultando en su web los tipos de cambio en los aeropuertos de Gran Canaria o Madrid y reservando con antelación, obteniendo un cambio estupendo en Barajas, donde optaréis a una devolución íntegra del 50% a vuestra moneda en curso, de manera que no perderéis dinero si no gastáis todos los yenes y queréis volver a cambiarlos a euros, y con la tranquilidad de aterrizar en Japón ya con dinero en el bolsillo.

3. También puede pasar que queráis ir con los euros a Japón y cambiarlos en el propio aeropuerto de Narita. Es una opción bastante viable, pero estáis a merced del tipo de cambio de ese día. Por lo general os darán buen cambio, pues desean que dejéis ese dinero en el país, y qué mejor para un turista comenzar su visita con más dinero del que contaba.

Si preferís usar tarjeta, buscad en internet sobre alternativas que funcionen con cambio interbancario, como Revolut o N26.

¿Cómo tener Internet en Japón?

Tener conexión a internet en un viaje de estas características es bastante importante, tanto para consultar el Maps como para manteneros en contacto a través de Whastapp o usar vuestras redes sociales.



- **Comprando una tarjeta SIM antes de viajar** en empresas como HolaFly, pero que no podréis probar hasta que aterricéis. Puede que os funcione, o que haya que contactar con el servicio técnico.

- **Comprando una SIM en las máquinas expendedoras del aeropuerto** (si, allí hay máquinas para todo), que ofrecen muy buenos precios por tarifas sin límite. Nosotros lo hicimos de esta manera y nos funcionó a las mil maravillas.



- **Alquilando un router Wi-Fi**, que hará de enlace con la red, pero que tendréis que cargar siempre y devolver en un buzón al terminar el viaje.

¿Cuánto dura el vuelo a Japón?

Unas 15 horas si elegís el vuelo directo, y entre 15 y 30 si hacéis escalas. Nosotros viajamos unas 20 horas: 2 horas y media Gran Canaria - Madrid, 4 horas y media Madrid - Estambul y 11 horas y media Estambul - Japón, más las esperas entre vuelo y vuelo. ¡Usad el sistema de entretenimiento de los aviones!

¿Cómo me muevo con el transporte público?



Si os quedáis en Tokio, existe una tarjeta monedero que se llama Pasma y otra llamada Suica, que funcionan para todas las estaciones de metro y tren metropolitanas. Podéis recargarlas en las máquinas igual que en España, de forma personal e intransferible, para picar a la entrada y la salida de las estaciones. Tienen una caducidad de 10 años.

Si por el contrario queréis recorrer el país, la mejor

opción es el famoso Japan Rail Pass, que os dará acceso a muchísimas estaciones por un importe único. Con dos o tres viajes ya la tendréis amortizada. Lo bueno del Rail Pass es que también podréis usar la línea Yamanote, una línea de metro estupenda para recorrer Tokio.

¿Cómo son los japoneses? Costumbres y protocolo.

Son gente muy arraigada a su cultura, pero a la vez son extremadamente amables y educados. Os damos algunos consejos:

- No señalar con los palillos ni pinchar la comida.
- No sonarse con un kleenex en espacios cerrados.
- No hay papeleras, a pesar de que la ciudad está plagada de máquinas expendedoras. Os tocará guardar las latas y botellas y tirarlas en el hotel.
- No hablar en voz alta en el transporte público, y ceder el asiento a personas mayores.
- Pedir la comanda completa en un restaurante, y tener el dinero listo cuando llega la cuenta. Normalmente se paga en caja, y no existe sobremesa.
- Intentar en la medida de lo posible, usar alguna expresión en japonés. Ellos agradecerán mucho que os intereséis por usar el idioma y pondrán más ahínco en hacerse entender.
- Si pedís indicaciones para llegar a un lugar cercano, no esperéis la letanía de "dos calles a la izquierda y luego recto, la siguiente a la derecha", ni siquiera un simple "por allí". Es muy probable que se apuren muchísimo porque les hayáis preguntado, y opten por acompañaros directamente ellos mismos, con gestos muy enfáticos que no dejan lugar a discusión, aunque eso los desvíe por completo de su ruta.
- En las escaleras mecánicas y por la acera, ir siempre por la izquierda.
- Cuando vayáis a pagar en algún comercio, siempre habrá una bandejita donde depositar el dinero, no se lo deis al dependiente en las manos como si estuviéramos en España.
- Decir gracias (arigato) siempre. Y si es posible, hacer una pequeña reverencia.
- Está terminantemente prohibido fumar en la calle, ya sea en el exterior, en una playa o en un comercio. Existen espacios habilitados para ello.

BONUS:

Adaptadores de corriente

en Japón el voltaje común es 100 V, la frecuencia es 50/60 Hz y las clavijas y enchufes son del tipo A / B, el tipo Americano.



Cuidado con los tatuajes

Es posible que os nieguen la entrada a algún Onsen, los baños de aguas termales típicos de Japón, o incluso a un lugar más común. Llevad parches para cubrirlos por si acaso, o incluso algún tipo de accesorio como tobilleras de deporte, muñequeras etc.





PLANES DE RUTA

Tokio en 7 días

- DÍA 1: Aeropuerto > Tokio
- DÍA 2: Akihabara y Ueno
- DÍA 3: Odaiba
- DÍA 4: Shibuya, Shinjuku y Harajuku
- DIA 5: Ikebukuro
- DÍA 6: Ginza
- DÍA 7: Aeropuerto

Japón en 7 días

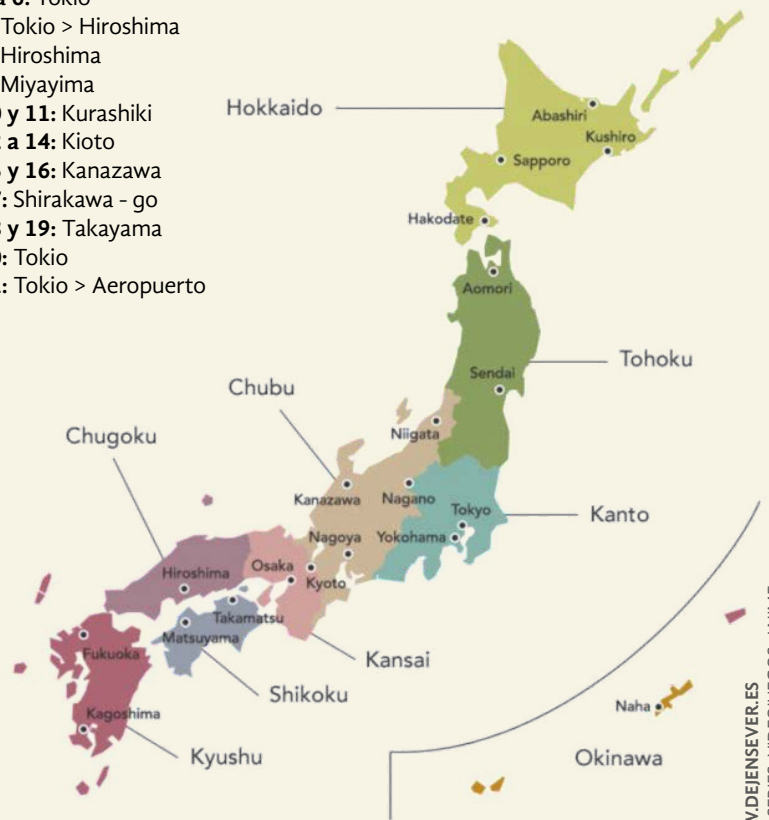
- DÍA 1: Aeropuerto > Tokio
- DÍA 2 y 3: Tokio
- DÍA 4: Tokio > Kioto
- DIA 5: Kioto
- DÍA 6: Nara u Osaka
- DÍA 7: Kioto > Aeropuerto

Japón en 14 días

- DÍA 1: Aeropuerto > Tokio
- DÍA 2 a 6: Tokio
- DÍA 7: Tokio > Kyoto
- DIA 8 a 10: Kioto
- DÍA 11: Osaka o Hiroshima
- DÍA 12: Nara
- DÍA 13: Kobe
- DÍA 14: Kioto > Aeropuerto

Japón en 21 días

- DÍA 1: Aeropuerto > Tokio
- DÍA 2 a 6: Tokio
- DÍA 7: Tokio > Hiroshima
- DIA 8: Hiroshima
- DÍA 9: Miyayima
- DÍA 10 y 11: Kurashiki
- DÍA 12 a 14: Kioto
- DÍA 15 y 16: Kanazawa
- DIA 17: Shirakawa - go
- DÍA 18 y 19: Takayama
- DIA 20: Tokio
- DÍA 21: Tokio > Aeropuerto



WWW.DEJENSEVER.ES
CINE, SERIES, VIDEOJUEGOS, ANIME,
JUEGOS DE MESA, MANGA ¡Y MUCHO MÁS!

Eva Fernández y Aridane Sosa



Tu web de reseñas, al golpito

¿Te apetece compartir opiniones sobre...

...cine, series, videojuegos, anime, juegos de mesa, novelas y manga?



¡Te esperamos en nuestro grupo de facebook!



dejensever.es
¡Síguenos en Facebook!

Playa Blanca

Visitamos Playa Blanca, localidad perteneciente al municipio de Yaiza, ubicado en el sur de la tercera isla más poblada, Lanzarote.

Lo que más destaca en este lugar, sin duda, son las playas y el clima que es satisfactorio todo el año, por eso se encuentra entre los lugares más turísticos de la isla conejera.

Su clima, sus playas limpias, tranquilas y, su amplia oferta de ocio y entretenimiento han situado a Playa Blanca en uno de los destinos preferidos del turismo.

En esta localidad, se encuentran varias playas de arena dorada que son imprescindibles visitar si viajas a Lanzarote. **La Playa Dorada** o **Playa Flamingo** son las más transitadas por los turistas que se alojan en los principales hoteles de la zona. Pero, una de las joyas de la corona de la Isla, son las **playas de Papagayo**. Casi dos kilómetros de playa separadas entre sí por diferentes calitas bautizadas como Playa de Mujeres, El Pozo, Caleta del Congrio, Puerto Muelas y El Papagayo.

Las aguas de Papagayo son de extrema calidad, destacando su color turquesa y transparencia que nos envuelve en una ensoñación y nos trasporta a un paraíso caribeño. Pero nada más lejos de la realidad, es un paraíso canario que nada tiene que envidiarle a las cálidas aguas del Caribe.

Cada una de sus calas es diferente, algunas se encuentran más llenas de turistas y otras son más vírgenes, siendo sólo visitadas por los que buscan más intimidad. Aunque se puede

acceder andando o en bici, es importante trasladarse en coche porque la distancia para llegar hasta ellas no es corta y, al tratarse de una de una reserva natural, a los visitantes no residentes se les cobra un peaje de unos tres euros.

Otro de sus grandes atractivos son las vistas. El islote de Lobos y la desnudez de la isla de Fuerteventura pueden contemplarse desde sus calas, convirtiendo el paisaje en un marco único.

La distancia que existe entre la isla de Fuerteventura y la isla de Lanzarote se acorta con las conexiones que hay en ferry a diario y a todas horas, pudiendo visitar la isla vecina en cualquier momento del día.

Pero no todo es turismo en esta localidad, también los amantes de la historia y de la cultura pueden visitar monumentos como la **"Torre de las Coloradas o del Águila"**, declarada Bien de Interés Cultural. Esta estatua se construyó entre 1741 y 1744 como torre de defensa para hacer frente a las incursiones berberiscas. En 1769 tuvo que ser reconstruida porque fue atacada por los piratas argelinos en el año 1749.

Lugares emblemáticos como Las Salinas de Janubio, El Golfo, Los Hervideros, La Geria o el Parque Nacional de Timanfaya se encuentran a pocos minutos de Playa Blanca y completarán tu viaje si decides visitar el sur de la isla conejera.

Beatriz Gómez

ESCRITORA Y PERIODISTA



GESTORÍA RAMÍREZ RODRÍGUEZ

YOLANDA RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Gestora administrativa - Licenciada en Derecho - Colegiada nº 136

- Gestiones de tráfico
- Tarjetas de transporte
- Tramitación de escrituras
- Capitanía marítima (embarcaciones)
- Gestión laboral, fiscal y administrativa
- Trámites ante cualquier organismo público

Email: yolram1@hotmail.com | Tel/Fax: 928.792.600 | Móvil: 630 387 103 |
Paseo de La Constitución nº3 Vecindario 35110 . Santa Lucía - Gran Canaria

LA VIDA SIGUE IGUAL

Después de las elecciones municipales, insulares y autonómicas del pasado mes de Mayo, estamos asistiendo a un auténtico esperpento en la política canaria, donde el “y todo vale” se ha convertido en un lema común para la mayoría de la clase política.

Hasta ahora no se habla de proyectos ideológicos en común, no se habla de proyectos programáticos en común, no se habla de las personas, de los problemas de ciudades o islas y muchos menos se habla de los muchísimos problemas que tienen los empleados públicos en Canarias (pérdida de poder adquisitivo, sobreexplotación de las plantillas por no cubrir la tasa de reposición, sobrecarga de trabajo, interinidades en fraude de ley que no se quieren consolidar para convertirlos en indefinidos, etc.).

Solo se habla de pillar “cacho”, “un puestito”, “el quítate tú para ponerme yo”, anteponer los problemas personales entre políticos antes de poner por delante los intereses de la ciudadanía. Este es el esperpento que se ha vivido en Canarias estos días, la verdad es que uno siente una sensación de frustración e impotencia viendo que la vieja y la nueva política son más de lo mismo y que al final una cosa es prometer y otra muy diferente es cumplir, y que al final lo importante es “pillar cacho” y seguir otros cuatro años. Mientras que unos piensan en buscar “el puestito” no se está pensando en que

Canarias sigue liderando los ratios de desempleo, precariedad laboral, los salarios más bajos de toda España, niveles de fraude en la contratación en la administración pública y que no se le quiere dar una solución consensuada ni a corto ni a medio plazo, seguimos liderando los niveles de exclusión social según los últimos informes de agencias independientes, seguimos liderando la privatización de servicios públicos para presuntamente “pillar cacho” y parece ser que todo esto no importa, ya que no se habla, que las personas y trabajadores y en particular los públicos no se les tiene en cuenta.

Al igual que los dependientes, desahuciados, las personas en exclusión social, los servicios públicos, la sanidad, la educación, servicios básicos, servicios de comunicación ya sean marítimos o terrestres, todo da igual. Lo importante es conservar o ganar el puesto, da igual con quien lo pactes, da igual que sea azul, rojo, verde, naranja, gris, amarillo o morado.

Lo frustrante de todo esto es que la ciudadanía no ha conocido por escrito ni un solo programa de un Gobierno de Coalición de ningún Ayuntamiento previo a los pactos, solo hemos conocido las caras que ocuparan los asientos. La conclusión de que ha llegado una persona desilusionada y frustrada con una gran parte de la clase política de Canarias es que la nueva y la vieja política continúan con los mismoos comportamientos, por tanto LA VIDA SIGUE IGUAL.



SECRETARIO GENERAL DE SITCA

Antonio Rodríguez

¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?



¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?



¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?



¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS

Estos y otros problemas pueden tener solución, depende de ti.

INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES



C/ Profesor Lucas Arencibia, 13
928 680 763 | TELDE, GRAN CANARIA



C/ Castillo, 17. Puerta 4.
922 289 917 | STA CRUZ DE TENERIFE

Evita envases tóxicos, por tu salud y la del planeta

LOS ENVASES ALIMENTARIOS DE PLÁSTICO O METAL NO SON SOLO UN PROBLEMA GRAVE PARA EL MEDIO AMBIENTE, TAMBIÉN LO SON PARA LA SALUD. ESTUDIOS LO RELACIONAN CON UN RIESGO DE OBESIDAD, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, CÁNCER Y OTROS PROBLEMAS EN CUANTO A SALUD SE REFIEREN.

ENVASES ALTERNATIVOS SON: EL CRISTAL, EL ACERO, LA SILICONA, EL PAPEL SULFURADO O EL CARTÓN.



Latas de aluminio

Es mejor siempre los envases de cristal o, si no de plástico duro. Las latas en general (refresco, cerveza o conserva) poseen un recubrimiento interior que contiene bisfenol, un compuesto endocrino, que se relaciona con la infertilidad, con trastornos metabólicos, y a largo plazo con el cáncer.



Vasos de papel o plástico

Lleva contigo tu taza de cristal o cerámica para que te la llenen, de tu café o té etc. Todos los vasos, hasta los que parecen de cartón, tienen en su interior una película plastificada, que en contacto con el líquido caliente lo contaminan. Los envases para llevar comida que merecen más confianza son los de papel blanco o marrón, compuestos de cartón reciclado en un 100%. Además al hacer el pedido al restaurante, puedes avisar de que te has traído tus propios recipientes de cristal o acero.



Bolsa de plástico

Los plásticos que envuelven a las verduras y frutas tampoco son seguros, lo más probable es que contenga un compuesto dañino en los plásticos blandos y que, como el bisfenol, también puede producir una interrupción endocrina. Lleva tus propias bolsas de tela reutilizables para seleccionarlas y pesarlas, o comprar las frutas y verduras a granel.

LUCENA MOTOR

Patrocina la programación de 7.7 PCL RADIO

ENTREVISTA A...

Laura Medina, vocalista de Pastillas de Goma

La joven teldense crea su propia banda para hacer disfrutar a todos con sus versiones y temas propios.



¿CÓMO NACE PASTILLAS DE GOMA?

El grupo lo creo yo, que tras mi experiencia en otra banda de versiones, pude darme cuenta que estar sobre los escenarios era lo que me apasionaba. La banda anterior era numerosa en componentes, esto llevó a que cada uno tuviera distintas opiniones, gustos y proyectos, por lo que terminó desintegrándose. De dicha banda han surgido 3 nuevos grupos, muy diferentes entre sí, lo cual enriquece más el panorama musical en las islas.

Esta nueva banda liderada por la vocalista, está formada por músicos con experiencia, varios componentes son de Telde y dos de la ciudad capitalina. Ellos son Raúl Day, Zerpa, Pille y José Luis Hernández. Con un aire más fresco, Pastillas de Goma se presenta con una imagen más desenfadada a la par que profesional.

¿Y POR QUÉ ESE NOMBRE TAN CURIOSO Y DULCE?

Simplemente surgió. De forma fortuita y pensando en un nombre fácil de recordar, con un toque simpático y juvenil. Y parece ser que ha dado en el

clavo, porque en todos los conciertos la gente se entrega coreando al ritmo de: "¡¡TOMA TOMA TOMA... PASTILLAS DE GOMA!!"

¿CÓMO DEFINIRÍAN SU ESTILO Y REPERTORIO?

Con un repertorio variado, procuramos llegar a todo tipo de público y de todas las edades, con éxitos internacionales y nacionales. En su mayoría canciones pop rock en español. Pero también trabajamos con más canciones internacionales para poder adecuar nuestros shows a cada ocasión y conseguir ser más versátiles.

En nuestros conciertos podrán escuchar versiones de grandes éxitos como: *Corazón espinado, Toda la noche en la calle, Nada fue un error, Simply the best, Mi gran noche, A quién le importa, Pa ti no estoy*, canción de la lanzaroteña Rosana, etc. Además, en cada presentación aportamos un granito de solidaridad con la canción *Gente Buena*, tema propio compuesto por mí y producido por Ulises Moreno, que trata del autismo. Esta canción se puede escuchar en el CD AZUL, un disco benéfico que lanzó el pasado Abril

la Asociación Tinerfeña Visión Azul, para recaudar fondos en beneficio de esta causa y donde participan artistas de la talla de Los Sabandeños, Benito Cabrera, Aurora Beltrán, Aristides Moreno, etc.

¿QUÉ PRETENDEN APORTAR AL MUNDO DE LA MÚSICA?

Pastillas de Goma pretende situarse en primera línea junto a las bandas isleñas más relevantes como Salvapantallas, Última Llave, Los 600, Tío Matt, Flash Funk, etc.

Esta isla es muy pequeña, pero hay cabida para todos. Vivimos en una tierra que disfruta mucho de las fiestas y de la música. A la vista está que la gente desea 'echarse a la calle' y disfrutar de la música en vivo. Y que cuanto más oferta haya, mejor, todos somos compañeros del sector y tenemos que apoyarnos, sobre todo para que se nos valore como profesionales que somos.

Carolina Uche Aquino

Pueden seguirnos en Facebook e Instagram, Pastillas de Goma. Ahí podrán ver los conciertos que vamos teniendo, de los cuales iremos informando, y también podrán contactarnos para contrataciones en el teléfono 662159374 y en el correo pastillasdegomagrupo@gmail.com

CHARLAMOS
CON...

La artista Cristina Ramos sobre su carrera musical.

Cristina Ramos ha estrenado su primer single propio de la mano de la discográfica Universal Music México y bajo el título de 'Tu nombre'. Se trata de una balada rock y estará disponible tanto en español como en inglés, en este caso con el nombre de 'Even if'. La canción, de la que Cristina es co-autora, ha sido producida por Juan Galeano en los estudios Cosmos de Armando Ávila, en México, y se trata del primer sencillo que Universal lanza con la artista grancanaria.

La canción está disponible en todas las plataformas digitales y el video en los canales oficiales de YouTube.

ERES CAPAZ DE CANTAR ÓPERA Y ROCK Y DEJARNOS A TODOS CON LA BOCA ABIERTA. CUÉNTANOS, CRISTINA, ¿TU FAMILIA PERCIBIÓ TU TALENTO DESDE PEQUEÑA? O ¿CÓMO SALE A LA LUZ ESE PORTENTO?

Sí que lo veían, a su manera. Mi madre fue la que me empujó a cantar por vez primera en un grupo de verbena y quien me animó a matricularme para estudiar en el conservatorio. Ella siempre dice que aprendí a cantar antes que a hablar, así que ella sí que veía algo en mí que yo no...

¿CÓMO ERA TU DÍA A DÍA ANTES DE GANAR GOT TALENT ESPAÑA?

Vivía trabajando en el sur en espectáculos para hoteles. Era una vida más tranquila y cómoda que la de ahora. Y llena de satisfacciones. No puedo decir que estuviera cansada de ello. Vivía muy feliz.

¿CÓMO HA CAMBIADO TU VIDA A RAÍZ DE PARTICIPAR EN EL PROGRAMA?

Tienes que replantearte todo. Como he dicho, yo era feliz y no tenía esa necesidad que tienen muchos artistas de buscar grandes metas, porque me encontraba cómoda en ese ambiente. Y suficientemente reconocida para lo que yo pretendía, que es disfrutar de mi trabajo. Pero oportunidades así, y ser la protagonista de un vídeo viral en el mundo entero, solo ocurre una vez en la vida, y claro, no puedes desaprovecharlo, porque se te abren muchas puertas.

LO SORPRENDENTE ES QUE LA INICIATIVA DE APARECER EN UN CONCURSO DE TELEVISIÓN DE TALENTOS NO FUE TUYA, SINO DE TU PAREJA... CUÉNTANOS COMO RECUERDAS ESOS MOMENTOS.

Fue algo insospechado. Él vio que estaban organizando castings para el primer Got Talent España, y envió un correo electrónico con unos videos

míos en diferentes actuaciones. No tardaron ni 10 minutos en llamarlo a él (les dio su número) y me dijo: "Di a todo que sí." mientras me pasaba el teléfono para que hablaran con ellos.

Yo me quedé de piedra. Nunca creí que este formato de programa fuera una plataforma para un artista. Y menos viniendo del mundo clásico... Pero Iñigo me convenció para ir a pasar un fin de semana a Barcelona con su padre y aprovechar para ir al casting.

La actuación, el arreglo musical el vestuario... lo preparamos en casa Iñigo y yo, y cuando fuimos al casting, les encantó. Lo demás, ya está escrito... o televisado (risas)

¿QUÉ HA SIDO LO MÁS BONITO QUE TE HA PASADO DESDE QUE GANASTE?

Han pasado tantas cosas... Quizá lo mejor de todo es el cariño y el buen recuerdo de la gente que vamos conociendo allá donde vamos. Viajar por todo el mundo es precioso, y vives experiencias inolvidables, pero dejar amigos allá donde vamos, es increíble. Lo que queda de nosotros será siempre un recuerdo, y en nuestro caso, intentamos que sea un recuerdo bonito, en lo profesional y en lo afectivo.

Y DESDE GOT TALENT A GANAR LA VOZ MÉXICO 2018 ENTRE OTROS PROGRAMAS. PARECE QUE LE COGISTE EL GUSTO A ESTO DE LOS CONCURSOS, ¿CIERTO? ¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE APORTAN?

(risas) Sí, eso es lo que me dicen... Realmente, los concursos a los que vamos son propuestas que vienen desde la producción de los programas. Ellos buscan talentos y artistas singulares para hacer buenos



Cuando concursas, tienes que dar lo mejor de ti. Explorar cuáles son tus límites, en lo vocal, lo escénico y lo emocional, porque la presión es muy grande.

productos televisivos, y se ponen en contacto conmigo. Nosotros medimos los pros y los contras y nos lanzamos a por ello, o no.

Lo que me han aportado, además de la experiencia de conocer profesionales y artistas absolutamente increíbles, es comprender como funciona el mundo de la televisión. Y por otro lado, en lo personal, ponerme a prueba. Cuando te pones a concursar, tienes que dar lo mejor de ti. Explorar cuáles son tus límites, en lo vocal, lo escénico y lo emocional, porque la presión es muy grande.

Y VOLVER A CASA IMAGINO QUE ES DE LO MEJOR Y LO QUE MÁS ANHELAS CUANDO ESTÁS FUERA A MUCHOS KILÓMETROS DE DISTANCIA. ¿CÓMO SON ESOS REGRESOS Y QUÉ TE GUSTA HACER CUANDO ESTÁS EN LA ISLA?

Pues resultan curiosos. Casi todo lo que hago es en el extranjero, y aquí tiene poca relevancia. Además, en cuanto a los programas de televisión, suelen ser grabados con meses de antelación, con lo cual, vuelves en un estado de euforia total, con sensaciones muy grandes, pero aquí en la isla, nadie sabe nada, y sigue mi vida normal. Vuelta a deshacer maletas, y a volver a la rutina con mi

hijo, el colegio y todas esas cosas... Y cuando se emite tú ya has tenido el tiempo suficiente para asimilarlo.

DECÍAS QUE HAS CONOCIDO A MUCHA GENTE Y E IMAGINO QUE MUY INTERESANTE EN ESTE TIEMPO, ¿HAS HECHO MUCHOS AMIGOS EN EL CAMINO?

Muchos. Muchísimos. Como te he dicho antes, creo que ese es el mejor regalo que me llevo. El dinero se gasta pero los recuerdos, los amigos y las sensaciones vividas y compartidas quedan y los lleva uno consigo para siempre.

ESTÁS PLETÓRICA Y ESO SE NOTA.

A parte de preparar la final de Got Talent World en China, ahora estamos inmersos en la promoción de mi single con Universal Music Mexico. Es un salto cualitativo importante en mi carrera porque abrimos una puerta que antes no habíamos tocado, la del mercado discográfico, y lo hacemos con la compañía más importante de Latinoamérica. Es una aventura para la que no nos hemos planteado ningún objetivo. Solamente hacer las cosas bien, con la mejor compañía posible, dar los pasos correctos, y disfrutar la experiencia. El tiempo dirá hacia dónde vamos...

Carolina Uche Aquino

K-Narias regresa con “Tu novio y el mío” Nos muestran la esencia más auténtica del dúo.

El lanzamiento de ‘Tu Novio Y El Mío’ deja atrás una ristra de temazos de las hermanas canarias. Son muchos los años en los que el dúo lleva dedicándose al mundo de la música y en los que han podido crear multitud de singles, aunque cada uno con su toque más particular. ‘Tu Novio Y El Mío’, producido y mezclado por Juanma Leal, creador de temas para artistas como David Bisbal, CNCO, Carlos Baute y Nuria Fergó entre otros muchos, destaca no solo por ser un sencillo llamativo que cuenta con ritmos latinos muy bailables, sino que también nos resulta muy familiar al escucharlo.

La canción nos transporta a unos años atrás, concretamente al 2005 y 2014, cuando K-Narias publica sus dos grandes éxitos ‘No Te Vistas Que No Vas’ y ‘La Conocí Bailando’ respectivamente.

CHICAS, ¿CÓMO HA SIDO EL PROCESO PARA CREAR ESTE NUEVO TRABAJO?

Es una mezcla de dos grandes éxitos: En el comienzo de la canción suenan las trompetas del “No te vistas que no vas” y el estribillo se parece a “La conocí bailando”.

Quisimos hacer esta mezcla, porque en noviembre cumplimos 15 años con el dúo, y es un homenaje para todos nuestros fans, que pedían a gritos escuchar a las K-Narias de la vieja escuela.

¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTEDES ESTA NUEVA CANCIÓN? Y ¿QUÉ ESPERAN DE “TU NOVIO Y EL MÍO”?

Es una canción biográfica; es algo que le pasó a Loida hace tiempo, pero en este caso quisimos dar a entender que nos pasó a las dos. Esperamos que la gente la baile mucho y disfrute de nuestra música. ¡Para un artista es lo más importante!

¿CÓMO PERCIBEN LA ACOGIDA POR LOS SEGUIDORES?

¡La acogida es sorprendente!, solo lleva un par de semanas el vídeo en Youtube y la canción en Spotify y está teniendo miles de escuchas y reproducciones. Es increíble que después de tantos años la gente siga fiel a nosotras.

“Tu Novio y el Mío” se encuentra disponible en las plataformas digitales de K-Narias desde el pasado 12 de abril.

¿CÓMO SE LES PRESENTAN LOS PRÓXIMOS MESES?

Estuvimos hace poco en Colombia, un país que hacía muchos años que no pisábamos. La idea es volver de nuevo en octubre y grabar algún tema con productores de allá.

También queremos hacer alguna colaboración con algún artista colombiano, estamos ahora mismo en plena promoción.

¿HABRÁ GIRA DE CONCIERTOS?

¡Sí! El próximo mes comenzamos con la gira de verano por toda España.

Para más información estamos en todas nuestras redes sociales como knariasoficial. Ahí estamos actualizando siempre las fechas.



GEORGINA

Dulzura y personalidad hecha música

Georgina cuenta con una dilatada trayectoria musical. A pesar de haber conocido el éxito en su Venezuela natal y recorrer gran parte de Latinoamérica con su música, en 2008 no duda en trasladar y fijar su residencia en España y forjar aquí una carrera en solitario. Desde entonces, ha publicado **3 discos con Warner Spain**, ha realizado **más de 100 actuaciones** por toda nuestra geografía y son numerosos los reconocimientos, llegando a ser nominada a los **Grammy Latinos**.

Canciones como «**Supermujer**», «**Con solo una mirada**», «**Menamóré**», «**Rara**», etc... son ya canciones habituales en la programación de las principales radiofórmulas, canciones

que no solo le han abierto las puertas de la radio nacional, además son los medios con los que ha realizado extensas giras promocionales (Stage 40, Club100, etc...).

Gran parte del éxito de Georgina lo debe a su cercanía con el público. Con **más de 100.000 seguidores en redes sociales**, más de **12 millones de views en Youtube** y **8 millones en Spotify**, no es de extrañar que Georgina sea una de las artistas más queridas y respetadas de nuestro panorama musical, respeto que la ha convertido en la voz perfecta para apoyar a grandes artistas con los que **ha colaborado como Pablo López, Alex Ubago, Melocos, Despistados, Taxi, El Sueño de Morfeo...**

¿CÓMO COMIENZAS EN LA MÚSICA?

Empecé muy pequeñita, con sólo 5 años tocando el "Cuatro Venezolano" y desde entonces la música siempre ha sido parte de mi vida. Profesionalmente podría decirse que empecé a los 18 años, cuando grabé mi primer disco con Tísuby en mi Venezuela amada.

EN ESPAÑA TE CONOCIMOS EN DÚO CON TISUBY, ¿QUÉ RECUERDAS DE AQUELLOS AÑOS EN COMPAÑÍA Y QUÉ TE APORTÓ?

Fue una época maravillosa. Crecimos y aprendimos juntas. No tuve una adolescencia "normal" por lo que hay muchas historias en distintos puntos de Latinoamérica. Lo recuerdo con mucho cariño.

¿QUÉ ES LO MÁS BONITO QUE TE HA PASADO EN TU TRAYECTORIA MUSICAL HASTA LA FECHA?

Lo más bonito me pasa día a día. Mirar hacia atrás y ver todo lo que he construido hasta hoy. Ver la cara de las personas que van a vivir los conciertos con el corazón y regresan a sus casas llenos de optimismo y ganas de comerse el mundo. Eso es un auténtico regalo.

¿HAY ALGO QUE NO TE GUSTE DE TU PROFESIÓN?

Creo que la inestabilidad, con los años se hace más difícil estar tanto tiempo fuera de casa.



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE APASIONA DE ELLA?

Todo lo demás.

TIENES MUCHOS AMIGOS EN ESTE PAÍS E INCLUSO CON ALGUNOS HAS COMPARTIDO CANCIONES, ¿SE APROXIMA ALGÚN DUETO PARA LAS PRÓXIMAS FECHAS?

Por ahora no tengo a ninguna víctima en mente (risas)

¿EN QUÉ MOMENTO TE ENCUENTRAS AHORA?

En el mejor, sin duda, estoy muy feliz.

"BIENVENIDO A MI HABITACIÓN "TE ESTÁ DANDO MUCHAS ALEGRÍAS, ¿CIERTO?"

Sí. Estoy visitando muchas ciudades con este nuevo trabajo y las personas que vienen a los conciertos se quedan encantados con la música y con el show tan íntimo que les ofrezco.

HEMOS DISFRUTADO DE TI EN LAS ISLAS Y, CÓMO NOS CUENTAS, ESTÁS QUE NO PARAS RECORRIENDO ESPAÑA. LO MEJOR ES QUE VOLVERÁS A LAS ISLAS A FINAL DE AÑO, ¿VERDAD?

Por supuesto. Estaré de nuevo por las islas y me encantará volver a verles a todos.

Carolina Uche Aquino

Ceremonia de Graduación del Colegio Arenas Sur

24 de mayo 2019 en ExpoMeloneras, San Bartolomé de Tirajana.



Los alumnos de la XXIII promoción de Bachillerato y Bachillerato Internacional y la VII promoción de alumnos del Grado Superior de TSAFAD del Colegio Arenas Sur recibieron el pasado 24 de mayo sus diplomas y becas de graduación en el Palacio de Congresos ExpoMeloneras.

Los graduados, pertenecientes a la XXIII Promoción de Bachillerato y Bachillerato Internacional y la VII Promoción de alumnos del Grado Superior de Animación, Actividades Físicas y Deportivas (TSAFAD) del Colegio Arenas Sur estuvieron arropados por familiares y profesores en el Palacio de Congresos Expomeloneras. Los alumnos recibieron sus diplomas y becas en un emotivo acto académico presidido por el Presidente del Consejo del Colegio Arenas Sur, Alberto Ojeda Pérez, y en el que intervinieron junto al director del Centro, Heriberto Segura Hernández, el Director de Accesos Profesionales de la Universidad del Atlántico Medio y la Orientadora Académica, Isabel Déniz.

Heriberto Segura agradeció la implicación de las familias en el aprendizaje y la orientación no solo en su etapa escolar sino la nueva formación en universidades a las que pueden acceder gracias a su acreditación académica. En su discurso hizo referencias al valor de la Educación, a las distintas certificaciones y convenios que permiten acreditar al alumnado unas competencias valiosas para el mundo laboral. Hoy, señaló el director, es un día de felicidad y de enhorabuena. Enhorabuena por la importante meta que ustedes han conseguido y por haberlo

conseguido con quienes tienen cerca día a día, es decir, sus padres y profesores. Es a sus padres a quienes quiero dirigir unas palabras en estos momentos.

Un momento muy especial fue la actuación del coro del colegio, alumnos de Primaria que amenizaron el acto y recibieron el emocionado aplauso de todos, y en especial de los graduados que en su día vivieron también la experiencia de formar parte de ese coro.

Alba Ramunno Pérez, de Bachillerato Internacional, Diego Martín Santana, de Bachillerato Nacional, y Carlos Caro Abdallah, alumno del Grado Superior de Animación, Actividades Físicas y Deportivas (TSAFAD), representaron a sus promociones recordando anécdotas de estudios y viajes, y agradeciendo *“el apoyo de familias y profesores”*, especialmente *“por estar ahí en los momentos más difíciles para recordarnos por qué empezamos este trayecto. En su discurso, los representantes de Bachillerato recordaron vivencias desde la Graduación Infantil al reciente Camino de Santiago, pasando por otras excursiones *“a las que algunos llevamos el chándal en vez de con el uniforme de bonito y nos intentábamos - sin éxito- esconder entre los compañeros de la fila para que no nos pillaran”*. Recordaron a los profesores que *“nos enseñaron idiomas, otros a leer, otros a dividir, y otros a analizar sintácticamente una oración”*.*

“Una experiencia increíble pero agotadora, en la que seguramente algunos pensaron en tirar la toalla a medio camino, pero no lo hicieron”. En resumen, señaló Diego Martín, una etapa en la que es necesario *“perder el miedo a fracasar, a no conseguir siempre lo que uno se propone, dicho en otras palabras, a que tengamos en cuenta el importantísimo valor que el fracaso”*. Alba Rammuno agradeció a los padres *“todas esas noches estudiando con nosotros, repasando entonces las tablas de multiplicar y las formas verbales”*, en definitiva *“dándoles educación, la mejor herramienta de transformación social”* para concluir que padres y profesores *“han hecho muy buen trabajo, en vista de que ahí sentados hay un grupo de personas maravillosas”* y animándoles a guardar los recuerdos que los unen.

El representante de la VII Promoción de Grado Superior de TSAFAD destacó el aprendizaje a través de la experiencia en el Centro, la práctica y el juego como elemento educativo que también el responsable de la UAM señaló como parte fundamental de la acreditación de competencias profesionales que demandan las empresas y el *“enorme valor de haberse graduado en este colegio”*.

“Hemos trabajado con personas con dificultades físicas y mentales, algo que a muchos nos tocaba bastante y sin embargo se convirtió en una experiencia maravillosa y que a mí, en nombre de la clase, me gustaría agradecer. Hicimos juegos, escalamos, montamos en bici.. Hicimos salidas con los peques..(;) Y esto es solo una parte hemos hecho un montón de actividades y deportes diferentes, deportes que ni siquiera conocíamos. Aprendimos lo más importante que nos llevamos del Ciclo Superior, aprendimos a convivir.”



PERSONAL
TRAINER



FORMACIÓN DINÁMICA. ATRACTIVA, PARTICIPATIVA

El título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva ha visto triplicada su demanda gracias a una clara ventaja competitiva: una formación práctica desde el primer día, siempre en contacto con la realidad. Además, la calidad de las instalaciones (que ahora suma pabellón cubierto), la capacidad de motivación de un profesorado de gran dedicación y lo atractivo del currículum, hacen que en la actualidad haya que establecer un periodo de reserva.

El TSEAS incluye prácticas desde el primer mes y certificaciones profesionales muy interesantes para adaptarse a un mercado en el que en 2020 necesitará un 50% más de titulados en Formación Profesional Superior, frente a un 35% de universitarios. La excelencia que permite un ratio reducida se refuerza con un ambiente colaborativo entre alumnos y profesores.

• Excelencia educativa dedicación personalizada de tutores con contrastada experiencia docente en centros privados y masters de gestión deportiva .

• Instalaciones propias de primer nivel y adaptación a nuevas tecnologías.



Además se ofrece un programa de formación en inglés exclusivo y la oportunidad de realizar online los exámenes de nivel A1 a B2* de Oxford, necesarios para la acreditación de nivel de acceso a los grados universitarios.

* La presentación de alumnos a los niveles dependerá del número de inscritos y de exámenes de nivel previos.

** La expedición del Título puede tener un coste adicional.

Arenas fp Campus

PREPARA TU FUTURO

TSEAS

Técnico Superior en
Enseñanza y Animación
Sociodeportiva

Curso
2019/2020

Programa de Estudios de carácter eminentemente práctico y cursos de CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS PROFESIONALES incluidos y gratuitos como son:

NAVEGACIÓN A VELA

Título Iniciación por la Federación de Vela
dentro de formación en ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CURSO DE SOCORRISMO Y DE INICIACIÓN AL BUCEO **

Título homologado por la ESSCAN
dentro de la asignatura de Primeros Auxilios
Prácticas en piscina de profundidad y certificación de créditos.

CURSO DE SURF y PADDLE SURF

Escuela Bjorn Dunkerbeck
dentro de formación en ACTIVIDADES ACUÁTICAS

FÚTBOL **

Curso de tecnificación futbolística
(Curso valorado en 146€)

ACTIVIDADES EN EL MEDIO AMBIENTE

Diploma para actividades como rápel y escalada, bici de montaña, juegos de orientación y tiro con arco
dentro de la asignatura de Juegos y Actividades Físicas y Recreativas para la Animación

INSTRUCTOR DE MUSCULACIÓN

Nivel básico 40 horas
Con titulación oficial por la Federación Europea de Fitness y Pilates



Mimate

COLÁGENO Y MSM GUILLERMO DÍAZ

¿Qué es y para qué sirve?

El Colágeno Guillermo Díaz, destaca por su composición en conjunto. La combinación de Magnesio, MSM y su alto porcentaje en Zinc por toma, aporta unos beneficios excepcionales. Su función es el sostén de las estructuras del organismo, podemos llamarlo el pegamento del cuerpo.

Son 30% de las proteínas del organismo humano, con la particularidad de aparecer enormemente disperso por los diferentes órganos y tejidos que lo configuran.

Piel firme

Previene y alivia dolores y desgaste articular y muscular.

Evita la descalcificación ósea.

Mejora la elasticidad y la textura de la piel.

Aumenta el rendimiento del corazón y la resistencia vascular.

Mejora el descanso.

Mejora la memoria y la visión.

Regenera los órganos vitales y fortalece el sistema inmunológico.

Zinc

Es el segundo oligoelemento más importante en nuestro organismo. Participan en todas las reacciones bioquímicas importantes del cuerpo.

Contribuye a la absorción y fabricación de colágeno.

Cuida a la salud masculina.

Mejora cabello, piel y uñas.

Ayuda a absorber los nutrientes y mejora acidez estomacal.

Equilibra el nivel ácido-alcalino en la sangre.

Protege el hígado.

MSM

Compuesto de azufre orgánico, el tercer nutriente más encontrado en el cuerpo humano y se encuentra en todos los vertebrados.

Es un antiinflamatorio natural.

Ayuda a reducir el dolor en articulaciones y tendones.

Protege las mucosas intestinales.

Mitiga los síntomas de las alergias comunes.

Combate las diabetes.

Eficaz contra las molestias estomacales.

Protege y cuida la piel.



Magnesio

Mineral que desempeña diversas funciones en el organismo humano.

Regula el funcionamiento de los nervios y el dolor muscular, También ayuda a controlar el azúcar en la sangre.

Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Reduce los dolores de la fibromialgia.

Disminuye el riesgo del padecimiento de diabetes tipo 2.

Previene la osteoporosis.

Reduce el padecimiento de migraña.

Vitamina C

La vitamina C es un nutriente esencial para el ser humano. Imprescindible para el desarrollo y crecimiento. También ayuda a la reparación de tejidos de cualquier parte del cuerpo.

Contribuye a la absorción de colágeno y hierro entre otros

Potente antioxidante.

Ayuda al sistema inmune.

Regula la presión sanguínea.

Ayuda en problemas de visión.

Ácido Hialurónico

Sustancia que se encuentra de manera natural en nuestro organismo, puesto que forma parte de nuestros tejidos y órganos de nuestro cuerpo como los cartílagos o la propia piel.

Mejora y mantiene la movilidad en articulaciones, tendones, ligamentos y tejido conectivo.

Hidrata y nutre el cuero cabelludo y la piel.



MÁS INFORMACIÓN: 628570105

PROTÉGETE DEL SOL MIENTRAS HIDRATAS TU PIEL

¿Te gustan las actividades al aire libre?
senderismo, surf, bicicleta, sol y playa
Pues si es así no olvides proteger tu rostro y tu cuerpo de los dañinos rayos UVA/UVB

¿POR QUÉ USAR ESTE PROTECTOR SOLAR Y NO OTRO?

NU SKIN SUNRIGHT

- Porque pueden usarlo niños y adultos y así no tienes que cargar con varios botes.
- Porque está formulado para usar en cara y cuerpo (seguimos ahorrando en botes).
- Porque tiene una fórmula hidratante, pero no grasa y se extiende súper bien sin dejar la piel pintada de blanco!
- Porque contiene antioxidantes para proteger tu piel frente al daño oxidativo causado por el sol, el viento y el frío.
- Porque refuerza el colágeno y la elastina de la piel.
- Porque además de hidratar calma la piel gracias al aloe vera, el bisabolol y el pantenol (todo ingredientes naturales).



SUNRIGHT
FACE & BODY SUNSCREEN

POWERLIPS FLUID

¿¿Quieres unos labios poderosos??

Lo que todas estábamos esperando: un labial mate, permanente, hidratante, sUUUuper duradero y de MÁXIMA CALIDAD!! JAMÁS había probado nada igual, son resistentes a todo: al beso, al agua, a la comida... ¡pasan las horas y siguen estando perfectos! No manchan la copa de vino ni otros labios, no se corren ni son pegajosos (es como si no lo llevaras) No pesan ¡¡¡NADAAA!!! Dale a tus labios un color intenso y duradero. Se aplica fácilmente en un solo paso, y contiene ingredientes como **aceite de aguacate y vitamina E**, para que tus labios tengan un aspecto suave, cómodo y deslumbrante.

Con **12 tonos mates y metalizados entre los que elegir, y otros 6 que lanzaremos pronto**, todas las mujeres encontrarán el color perfecto para sacarle el máximo partido a su look y comerse el mundo

Y en **9 colores alucinantes: mágicos, mates y algunos metálicos.**

Beneficios para tus labios:

Ingredientes anti-envejecimiento
Contiene cera de abejas naturales,
Vitamina E y aceites naturales de aguacate

¡12 horas de duración!

Sin alcohol, Sin productos químicos,
Sin sequedad,
Sin manchas, Sin sangrado
* no hay manchas en el vaso al beber *



Si deseas probar o adquirir algunos de estos productos no dudes en contactar conmigo: Patricia Uche
Distribuidora independiente | 628570105

JOSÉ JEREZ

Presidente Pequeño Valiente

ENTREVISTA A

¿CÓMO NACE LA ASOCIACIÓN?

En el año 2006 coincidimos en la Planta de Oncología un grupo de padres inquietos y con ganas de cambiar las cosas. Vivimos de primera mano las dificultades que conlleva tener un hijo enfermo de cáncer y las carencias que existían dentro de la unidad de Oncohematología. Había muchas cosas que cambiar y muchos logros que conseguir. Y empezamos poco a poco. No solo hablamos de cosas materiales que nos ayudan en el día a día (parking, bandejas de comida, lavadora, etc.) sino de la necesidad que existe detrás de cada familia, de cada niño, un trabajo, unos hermanos, una abuela enferma, el idioma, etc.

ANÉCDOTA:

“Coincidió con nosotros una familia de pocos recursos, una familia mono parental donde la madre tendía la ropa en el patio del hospital. Aquellos pijamas estaban llenos de agujeros. Entre los padres que estábamos en ese momento allí, surtimos a la familia de pijamas nuevos. Estos pequeños actos simples pero coordinados fueron lo que nos impulsó a crearnos como asociación y empezar con los trámites, tuvimos todo el apoyo de la unidad de Oncohematología y el entusiasmo de muchas familias.”

¿QUÉ BALANCE HACES DE ESTOS AÑOS DE TRABAJO AL FRENTE DE ELLA?

La asociación ha crecido gracias al trabajo y a la lucha constante de todos los que formamos parte de Pequeño Valiente. La lucha diaria de las familias es nuestro motor para seguir estando ahí, buscando nuevos retos y nuevas necesidades que cubrir.

¿QUÉ HA SIDO LO MEJOR Y LO PEOR DE ESTOS AÑOS DE LUCHA?

Cuando empezamos a trabajar, el tener un profesional a tiempo completo era un sueño para nosotros, ahora tenemos dieciséis profesionales. Esto nos pasa con cada proyecto que emprendemos y que luchamos por poder desarrollar, es un sueño el lograr objetivos que permiten a las familias con hijos enfermos de cáncer mejorar su calidad de vida. Que las familias nos tengan como referente de apoyo en esta situación es para nosotros un orgullo.

Sin duda lo peor es seguir en una tasa del 80% de curación. Lo que implica que un 20% de los menores no supere la enfermedad. Menores que para nosotros tienen nombres, ilusiones y planes de futuro.

EL CÁNCER INFANTIL ES UNA ENFERMEDAD MUY DURA, QUE NO ENTIENDE DE CLASES SOCIALES...

¿CÓMO AYUDAN A LAS FAMILIAS QUE LLEGAN A USTEDES SIN RECURSOS ECONÓMICOS Y CON UN HIJO ENFERMO?

Gracias al equipo de profesionales con los que contamos, el acogimiento a las familias se realiza desde el mismo momento del diagnóstico.

Con las visitas diarias a los diferentes hospitales el acercamiento con las familias es inevitable, y esto nos permite conocer mejor la situación particular de cada familia. A todas las familias se les gestionan todas las prestaciones públicas a las que tienen derecho y, además, la asociación cuenta con ayudas para aquellas familias sin recursos.

La asociación pretende cubrir todos los aspectos del entorno del menor, ya en el hospital están tratando la parte sanitaria pero la enfermedad no conlleva solo eso... la pérdida de empleo, los traslados diarios al centro de salud, el cuidado de los hermanos, etc. Un cúmulo de factores sociales que afectan muchísimo a la hora de enfrentar la enfermedad de un hijo.

¿CUÁLES SON LAS PRIORIDADES DE LA ASOCIACIÓN?

La asociación fue creada por y para las familias que están pasando por un proceso de cáncer infantil. Desde que empezamos en el año 2006 teníamos claro que el objetivo de la asociación sería **“Mejorar la calidad de vida de los niños enfermos de cáncer y sus familias”** y que todos los proyectos iban a ir de la mano con este objetivo y, a día de hoy, 13 años después seguimos manteniéndolo. Lo importante es que los niños y las familias, estén lo mejor posible durante su paso por la enfermedad y enfocarnos en aliviarles la carga.

Una vez tengamos esto claro la asociación no solo ejecuta este tipo de proyectos sino que también intentamos mejorar lo que ya existe, reivindicamos y nos unimos a muchas peticiones que se realizan a nivel estatal como por



ejemplo permitir el acceso a familiares a las unidades de cuidados intensivos las 24h del día, crear unidades específicas de adolescentes, concienciar a la población y sobre todo a la atención primaria de la detección temprana, etc.

EN RELATIVAMENTE POCO TIEMPO HAN CONSEGUIDO MUCHAS COSAS... ¿CUÁL ES EL SECRETO PARA ESE AVANCE QUE NOS BENEFICIA A TODOS LOS CANARIOS?

Pues **TRABAJO Y CONSTANCIA**, sabiendo que cada día es una nueva oportunidad para avanzar. Como siempre digo, el cáncer infantil no espera por nadie, no podemos dejar de atender a una familia con una situación grave un viernes por la tarde porque se nos acaba la jornada laboral. No es un trabajo atender a una familia con un problema, es una necesidad, y Pequeño Valiente siempre está ahí. **ILUSIÓN** por lo que hacemos, lo que logramos y lo que podemos llegar a hacer. **COMPROMISO** con las familias, los niños la sociedad y todos aquellos que apuestan por nuestros proyectos.

HÁBLANOS UN POCO DEL EQUIPO QUE FORMA PEQUEÑO VALIENTE

Lo que empezó siendo una asociación de padres con una administrativa a

media jornada y una trabajadora social, se ha convertido en 16 profesionales que forman una familia. Un gran equipo multidisciplinar donde cada uno tiene su tarea definida, pero a la vez sabe actuar en distintos ámbitos. Cada semana se realizan reuniones de coordinación para que no se nos escape nada importante. Desde la atención a una familia, una charla en un colegio o un stand en alguna actividad. Son muchas actuaciones semanales y todas son importantes. Además, nos coordinamos con los diferentes profesionales que rodean a los menores, desde el equipo médico que los atiende en el hospital, profesores de sus centros escolares, servicios sociales de la zona, ayuntamientos, cabildos.

Actualmente somos

- 402 socios
- 7 miembros Junta Directiva
- 1 coordinadora
- 7 trabajadores sociales
- 3 psicólogas
- 1 neuropsicóloga
- 2 pedagogas
- 1 logopeda
- 1 fisioterapeuta
- 1 administrativa

SIEMPRE SE HA DICHO QUE EN LOS HOSPITALES CANARIOS HAY GRANDES PROFESIONALES MÉDICOS, POR ESE LADO PODEMOS ESTAR TRANQUILOS PERO EL CÁNCER SIGUE AFECTANDO A MUCHOS PEQUEÑOS...

Por eso demandamos más investigación, como comenté anteriormente la detección temprana es fundamental para conseguir un mayor número de supervivencia así como conseguir una coordinación entre las diferentes áreas sociales.

También vemos la importancia de tratar con más eficiencia las secuelas producidas por la enfermedad, los tiempos de espera y las horas de rehabilitación no son las adecuadas. Debemos lograr que pasar por un cáncer no se convierta en un estigma que nos condicione el resto de nuestra vida.

Que las familias nos tengan como referente de apoyo en esta situación es para nosotros un orgullo.

¿QUÉ SIGNIFICÓ PARA TI QUE LES ENTREGARAN EL PREMIO CANARIAS EN EL AÑO 2016?

Reconocimiento del trabajo realizado durante todos estos años, si bien nuestro mayor logro de ese año fue el reconocimiento de



la discapacidad durante el proceso de la enfermedad, nunca hubiésemos logrado eso sin todos los años de trabajo que teníamos a las espaldas.

EL TRABAJO DE PEQUEÑO VALIENTE SE HA VISTO RECOMPENSADO CON IMPORTANTES LOGROS DURANTE ESTOS AÑOS:

Implantar tres nuevas Sedes una en la Provincia de Santa Cruz de Tenerife, otra en la isla Lanzarote y otra en la isla de Fuerteventura para ampliar la atención y ayuda a los niños de toda Canarias.

Esto no es posible sin el apoyo de las familias de esas islas. Pequeño Valiente se ha convertido en un referente y una red de apoyo para las familias con hijos enfermos de cáncer. Gracias a estas demandas nos ha permitido crecer y poder llegar a estas islas.

Es importante destacar el gran hándicap que tienen las familias de las islas menores al tener un hijo enfermo de cáncer, ya que encima de todos los factores que afecta a la enfermedad se les une el traslado a otra isla donde desaparece la red familiar de apoyo, aumenta el gasto y genera más ansiedad. Es por ello que se luchó por conseguir el siguiente logro:

Mi pequeño Hogar son los tres pisos de acogida que dispone la asociación en Las Palmas G.C., en Santa Cruz de Tenerife y en Madrid.

Estos hogares que tiene la asociación cerca de los hospitales de referencia son un alivio social y económico para más de sesenta familias al año. El motivo de llamar Hogar es como su definición dice: "La palabra hogar se usa para designar el lugar donde una persona vive, donde siente seguridad, calma y paz. En esto último, en cuanto a la sensación de seguridad, calma y paz; se diferencia claramente del concepto "casa", que sencillamente se refiere al lugar habitado, al lugar físico"

Unificar criterio para el reconocimiento del grado de minusvalía para los niños enfermos de cáncer de Canarias.



Es importante, y no solo para los canarios, que los criterios a la hora de ser beneficiario de una prestación o ser atendido en un organismo público estén unificados, no puede existir disparidad de criterios de una provincia a otra o incluso, que se den en muchas comunidades autónomas, dentro de la misma comunidad. En Madrid por ejemplo dependerá del centro base que te corresponda el ser o no beneficiario de un reconocimiento de la discapacidad. Aunque en Canarias hayamos obtenido este "logro" desde Pequeño valiente seguimos trabajando para hacerlo extensible a todas las comunidades.

La remodelación de planta Oncohematología del Hospital Materno Infantil, la planta pediatría del Hospital Universitario de Tenerife bajo el proyecto "Hospitales de Colores" y Hospital Nuestra Señora la Candelaria. Las obras dentro de los diferentes

hospitales son otros objetivos que nos ha llevado mucho esfuerzo conseguir, los hospitales de canarias son edificios muy antiguos que no se han ido adaptando a las nuevas necesidades que surgen con el paso del tiempo. Gracias a estos proyectos no solo ha mejorado la imagen tan importante para que los niños entren a los hospitales con una actitud diferente, sino que, por ejemplo en el Hospital materno Infantil se ha mejorado mucho parte del mobiliario, camas, sillones, etc.

¿QUÉ NOS PODRÍAS CONTAR DE CADA UNO DE ESTOS LOGROS?

Cada vez que nos planteamos un logro de estas características lo emprendemos con muchas ganas pero con incertidumbre, conseguir la dotación económica, empresas solidarias, reuniones con responsables, etc., son caminos largos con mucho esfuerzo que cuando inician se ven





inalcanzables. Cuando se hace tangible y palpable nos sentimos orgullosos del trabajo realizado, satisfechos de dar un paso más y felices por aquellas familias que están por venir y que tienen una ayuda más para enfrentar la enfermedad.

Y ESTO NO ACABA AQUÍ ... ¿EN QUÉ MOMENTO SE ENCUENTRA AHORA? ¿EN QUÉ ESTÁN PONIENDO TODA LA ILUSIÓN Y TODA LA ENERGÍA?

Pues lo más importante ahora mismo es mantenerse y saber mantener toda esta gran estructura que se ha creado.

Son muchos los proyectos que tenemos y eso lleva un trabajo y un coste que hay que mantener. Toda ayuda es poca para seguir creciendo.

Ahora mismo estamos terminando de pulir el proyecto de Risopérate, consiste en lograr que los niños acudan a las pruebas médicas más invasivas distraídos y así poder reducir el estrés que genera. El acompañamiento se realiza con un payaso y un coche eléctrico y se ha demostrado que a estos menores no les hace falta tanta anestesia y despiertan mucho mejor.

Además estamos trabajando para conseguir ampliar la Casa Hogar de Las Palmas. El actual piso que tenemos en régimen de alquiler se ha quedado pequeño y no responde a las necesidades actuales de las familias. El cabildo de Las Palmas nos ha cedido una casa que tenemos que reformar, reparar y acondicionar. Este año vamos a enfocarnos en ello y será nuestra prioridad.

Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DE REJOJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

Distribuidor exclusivo de cocinas **SANTOS**

SAMONY
mobiliario de cocina

TELDE C/Viera y Clavijo, 18 San Gregorio Tel.: 928 692 914	LAS PALMAS DE G.C. Avda. Pintor Felo Monzón, 31 7 Palmas Tel.: 928 414 217
--	--

www.samony.com

Visítanos en

ANA TRABADELO ES LA CREADORA DEL MÉTODO "LA DIETA DEL ESPEJO" Y ESTÁ A PUNTO DE SACAR SU LIBRO DIGITAL "LAS 7 CLAVES PARA ADELGAZAR DEFINITIVAMENTE DE FORMA SALUDABLE"

La Dieta del Espejo




¿POR QUÉ LA DIETA DEL ESPEJO?

Porque el espejo no miente. La báscula sí puede engañarnos. Imagínate un hombre de 100 kilos. ¿Este hombre tiene sobrepeso? ¡No lo sabes! A eso me refiero; el peso es un parámetro que en sí mismo no nos dice nada. Ese mismo hombre con los mismos 100 kilos puede tener un aspecto musculado u obeso. Por eso es más lógico centrarse en eliminar grasa que en eliminar peso.

Al perder grasa (que casi no pesa pero ocupa mucho volumen) y ganar músculo, (que por el contrario, pesa mucho y casi no ocupa volumen) en caso de que la persona combine la dieta con ejercicio, el valor del peso no varía mucho aunque sí mejoren su aspecto y su salud. Y en el caso de no hacer ejercicio, igualmente tenemos que salvaguardar el músculo, en favor de la pérdida de grasa.

Así que, lo importante es cómo te queda la ropa que el mes pasado no te entraba. Eso SI ES SIGNIFICATIVO. De hecho, a base de hacernos bajar agua y músculo, se forran determinadas empresas que no voy a mencionar. Unos meses después vuelves a estar igual... bueno, ojalá... tienes más sobrepeso que antes. Y entras en el círculo vicioso de las dietas milagro.

¿POR QUÉ ONLINE?

Hoy en día nadie tiene tiempo. Precisamente ese es el motivo por el que uno acaba tantas veces dejando de hacer muchas cosas, entre ellas la dieta. No necesito echar la vista atrás haciendo traslados a contra reloj para ver al dietista. Al final, las responsabilidades que en ese momento eran más prioritarias me acababan convenciendo de que no tenía tiempo para cuidarme.

Obteniendo la información clave de mis pacientes (sus gustos, horarios, necesidades...) puedo crear un plan para ellos, sin quitarles tiempo de su día a día y sin fronteras de distancias de por medio. Cuando la consulta se limita a un sitio físico, tienes que esperar hasta la siguiente cita para resolver tus dudas, hacer cambios... Por eso, para ellos el whatsapp es una herramienta fundamental del proceso.

¿CUÁL ES LA CLAVE DE TU MÉTODO?

· Ponértelo fácil, no utilizar nunca alimentos o formas culinarias que no nos gusten, no dedicar un tiempo que no tenemos para cocinar y no centrarnos en el detalle sino en la generalidad.

Esto quiere decir que el problema NO ES ir un día a un cumpleaños y comer un trozo de tarta. El problema SI ES no comer nunca verduras, beber siempre refrescos, no probar la fruta... Una ensalada no adelgaza, del mismo modo que un donut no genera obesidad. La dieta debe ser sostenible en el tiempo y no algo puntual que nos cueste un sacrificio y que estamos deseando que termine.

¿CÓMO FUNCIONA ENTONCES?

Funciona sin números, sin contar calorías y sin pasar hambre. Funciona con proporciones y alimentos que realmente sean combustible para nuestro organismo y por tanto podamos utilizar a nuestro favor.

Mucha gente piensa que una barrita dietética engorda menos que un aguacate, pero no comprenden que de esa barrita, son muy pocas las calorías que podemos aprovechar como nutrientes, mientras que el aguacate lo utilizamos de manera necesaria para los diferentes procesos metabólicos que favorecen nuestra pérdida de grasa.

¿CUÁL ES EL ERROR MÁS COMÚN QUE COMETE LA GENTE?

Basarse en los números. Muchas veces oímos: "tengo que bajar 10 kilos", "voy a comer solo 100 gramos de arroz", "voy a quemar 300 calorías corriendo..." Todo se centra en los números y nuestro cuerpo no funciona así.

El que hace ejercicio para quemar calorías, se lo está planteando mal. El ejercicio se hace para ganar musculatura, acelerar nuestro metabolismo, estar más sanos, reducir nuestros depósitos de glucógeno... pero no es una cuestión de sumas y restas. El que pesa el arroz está condicionando su apetito. No se puede programar el hambre todos los días, ni saber cuánta energía necesitaremos reponer. Lo que sí sabemos es que debemos comer unas proporciones adaptadas a nuestras necesidades, circunstancias (como determinadas patologías) y disponibilidad alimentaria.

¿QUÉ DEBE HACER ALGUIEN QUE QUIERA COMENZAR EL PLAN CONTIGO?

Pueden acceder a mi página web www.ladietadelespejo.com donde encontrarán el cuestionario inicial para comenzar el plan. También pueden encontrarme en mis perfiles de Instagram

- Personal: @la_trabadelo
- Dieta: @ladietadelespejo

En cualquiera de los dos, estaré encantada de resolver sus dudas. **El Whatsapp directo de la dieta es el 651450018.**

La recuperación completa es posible

La Asociación Gull Lasègue para el Estudio y Tratamiento de la Anorexia y Bulimia en Canarias nace hace veinte años gracias al esfuerzo de unos padres, que ante la inexistencia de recursos especializados para atender a su hija, crea la Asociación y contacta con otros familiares que se encuentran en la misma situación.

Veinte años después, los proyectos que se desarrollan y que son financiados por distintos organismos públicos y privados, han permitido consolidar una plantilla de 14 profesionales, 11 de ellos estables, lo que sin duda, aporta calidad en la atención directa que se realiza.

El perfil de pacientes diagnosticados/as por la Asociación sigue siendo predominantemente de mujeres, aunque es cierto que los últimos datos apuntan a un aumento de la patología entre varones dado que las presiones socioculturales orientadas a mejorar la apariencia física dejan de estar exclusivamente dirigidas a las mujeres.

En lo que respecta a las edades, el momento vital en el que más frecuentemente se inicia el Trastorno de la Conducta Alimentaria (en adelante TCA) es la adolescencia, aunque hay casos en los que el trastorno aparecen en la infancia (8 o 9 años) o la edad adulta.

Resulta interesante destacar en este sentido que ha habido un cambio en los últimos años respecto a la sintomatología que manifiestan los afectados de inicio en edad adolescente y es que presentan síntomas más graves propios de casos crónicos y por tanto muestran un comienzo más agudo, lo cual se ha intentado explicar cómo el resultado de la contaminación que estas personas sufren a partir de las visitas recurrentes a las páginas que hacen apología de la anorexia y la bulimia.

Entre los diferentes factores que explicarían la aparición de un TCA están los de tipo individual como el sexo (el ser mujer predispone, pero no es exclusivo de éstas), o ciertos rasgos de personalidad, lo cuales predisponen a padecer un trastorno u otro, por ejemplo: el perfeccionismo a la Anorexia Nerviosa, y la impulsividad a la Bulimia Nerviosa o Trastorno por Atracón. Por tanto no es de extrañar que las personas con Anorexia








destaquen a nivel académico o laboral. Y otro factor a reseñar son los de tipo familiar por sobreprotección, con estilos educativos y relacionales que pueden funcionar como mantenedores del problema, o ante progenitores extremadamente tolerantes y emocionalmente distantes. Lo que es una realidad es que los familiares no son culpables. Al contrario, pueden ser los mayores aliados y proveedores de salud durante el tratamiento.

La Asociación desarrolla un Programa Atención Integral SocioSanitaria que cuenta con un Servicio de Tratamiento Ambulatorio donde cada paciente recibe atención psicológica, nutricional y endocrina de forma individual. Un servicio de Centro de Día, con Comedor Terapéutico, Terapias de grupo, Talleres y Salidas Terapéuticas, un Servicio de Atención Social, Servicio de Prevención y Sensibilización así como un Servicio de Atención a Familiares y referentes de apoyo de las personas afectadas de TCA.



ASOCIACIÓN
GULL - LASÈGUE
PARA EL ESTUDIO Y EL TRATAMIENTO
DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA
EN CANARIAS

DATOS DE CONTACTO:

-  [C/Antonio Machado Viglietti, nº 1.](#)
-  info@gullong.org
-  [928.24.23.45](tel:928.24.23.45)
-  [Facebook: @AsociaciónGullLasègue](#)
-  www.anorexiabulimiacanarias.org

Obesidad infantil en Canarias

Cada vez se ven más casos de obesidad infantil en Canarias, y desgraciadamente aún son pocos los casos que llegan a consulta, y es que esto, en realidad, no es sólo un problema del niño, sino también de los padres.

Muchas veces los padres no se paran a pensar que la alimentación del niño es algo importante de lo que tienen que preocuparse activamente, llegando a veces a preguntar al niño a la hora de comer qué les apetece, como si los niños fueran conscientes de lo que nutricionalmente les interesa comer. Los niños a estas edades se dejan llevar por los sabores, modas, colores, y para eso están los adultos, para guiar, aconsejar y en definitiva, para educar.

¿Cuál es la mejor edad para educar a un niño? “20 años antes de que nazca, educando a sus padres”.

Napoleón Bonaparte

Es cierto que la obesidad infantil está causada por muchos factores condicionantes que la fortalecen más en la sociedad, y entre ellos tenemos:

- Los anuncios en televisión de dulces, refrescos y comidas rápidas en cualquier horario.
- El elevado precio de los alimentos considerados frescos y saludables en Canarias en comparación con el resto del país.
- La tecnología al alcance de los más pequeños como patines eléctricos, móviles, videojuegos, televisión, etc.
- La falta de propuestas a nivel político, posiblemente por

considerarse algo no valorable dentro de su propia legislatura.

- Falta de valoración e implicación de los padres en la educación de sus hijos.
- Falta de iniciativa en las industrias para solucionar un problema de salud en continuo crecimiento.

¿Y los comedores escolares?

Es fácil caer en la tentación de culpar a los comedores escolares, y esto, aunque tiene su importancia, no es determinante, ya que el resto del día los niños continúan su vida familiar y social fuera de los recintos escolares, donde los padres siguen siendo los mayores responsables.

En un estudio realizado a varios menús escolares de Canarias, se encontraron algunos platos no recomendados y que habría que corregir urgentemente, como son: pizzas, lasañas, papas fritas, o incluso bollería. Este disparate no sería tan dañino si lleváramos una alimentación equilibrada a lo largo del día que lo compensara.

Lo más importante, quizás, es desterrar el “no me gusta” sin haberlo probado previamente. Al niño hay que educarlo, ganárselo, llevarlo a nuestro terreno, buscar estrategias, probar alimentos nuevos... es decir, dedicarle tiempo. A veces no quedará más remedio que imponer nuestra postura y obligarlo a comer un plato determinado utilizando la manera antigua de “si no te lo comes va a la nevera y cuando tengas hambre te lo pongo de nuevo”, pero, sobre todo evitar cambiar un plato saludable por uno que no lo sea para que coma algo.

A tener en cuenta

- “El día de la fruta” aparece en los colegios como un gran avance, cuando lo normal debería ser todos los días.
- Los dulces, azúcares o refrescos deben considerarse como algo especial, para un día de celebración, nunca como algo habitual.
- Evitar dar golosinas al niño si ni siquiera los pide. Esto es algo muy común en los abuelos.

Iván Tardón



Instituto de Belleza

La Belleza es Confianza

Tratamientos faciales y corporales.
Fotodepilación y tratamientos terapéuticos
con la profesionalidad de un quiromasajista.

Ven, y prueba nuestros servicios.
Sin duda repetirás.

institutoyessicaviera.es

Píde tu cita en el Teléfono 928 70 30 38 | Estamos en la Calle Doctor Melián 42, local izquierda, Telde

LENTES TRANSITION STYLE COLORS

Esta temporada apuesta por la moda con Essilor y ofrece lo último en lentes fotocromáticas, Transitions Signature Style Colors. Transitions amplía la paleta de colores añadiendo a los tres colores icónicos: marrón, gris y graphite green, cuatro nuevos colores juveniles y modernos: zafiro, amatista, esmeralda y ámbar. Las lentes Transitions Style Colors además de aportar protección, confort y salud visual, absorben el 100% de la radiación UVA y UVB, y ayudan a proteger de la luz azul nociva, bloqueando hasta un 20% de esta radiación en interiores y hasta un 85% en exteriores. Están disponibles en tres índices de refracción (1.5, 1.6 y 1.67) tanto en monofocal como progresivo, por lo que son la opción perfecta para cualquier usuario. Además, estas lentes son compatibles prácticamente con cualquier geometría, graduación y tratamiento.

· ¿SABÍAS QUÉ...?

No sólo la luz U.V. genera daños en retina: la luz blanca también es fototóxica para los tejidos colares (especialmente la luz azul y violeta)

· ¿DE QUÉ LUZ HABLAMOS?

Iluminación natural intensa: verano-sol

· ¿QUÉ DAÑOS SON?

Deslumbramientos, cansancio ocular, dolor de cabeza, lesiones corneales agudas, lesiones en retina

· PREVENCIÓN

Con filtros de control espectral como las Lentes Transitions

· LENTES TRANSITIONS

Diseñadas para adaptarse rápidamente A LOS CAMBIOS DE LUZ y pasar de ser claras en interiores a oscurecerse por completo bajo un sol intenso.

· PROPIEDADES

- Ideales para todas las edades, incluido niños. Salud para todas las edades
- Protección 100% uva y uvb
- Protección luz azul : 20% en interior y mayor de 80% en exterior.
- Completamente claras en interiores y noche con alta velocidad de desactivación.
- Adaptables a cualquier graduación y montura
- Diversidad de colores a elegir
- Además de los 3 colores básicos (gris, marron, verde), se suman: esmeralda, zafiro, amatista, ambar (style colors)



Style
COLORS



Centro Optico Zelde

Su vista en buenas manos desde 1.986

· REFRACCIÓN
· TONOMETRÍA

· PAQUIMETRÍA
· TOPOGRAFÍA

· RETINOGRAFÍA NO
MIDRIÁTICA

· EXPLORACIÓN DEL
POLO ANTERIOR

PIDA CITA PARA SU REVISIÓN

C/ SOR CONCEPCIÓN SUÁREZ PÉREZ, 2 - TELDE - 691 307 294
C/ LOS GOFIONES, 1 - TELDE - 664 254 520



928 695 488 - www.centroopticotelde.com

facebook

You Tube

Centro Adherido
al Convenio
de Colaboración
con el Servicio Canario
de la Salud para
la prevención de los
Problemas Visuales



Descubriendo Las Constelaciones Familiares

Recuerdo que la primera vez que escuché el concepto de "Constelaciones Familiares" me quedé descolocada. Cuando me las nombraron, pensé automáticamente que me estaban proponiendo una acampada en la cumbre para ver las estrellas. Cuando me preguntaron a qué se debía mi cara les expliqué mi impresión, provocando risas. **Las Constelaciones Familiares no tenían nada que ver con ver con astronomía.** Por aquel entonces me animaron a asistir a un grupo que se organizaba cada mes, en el que se facilitaban. **"Una cosa es explicarlas, y otra vivirlas"**, y qué razón tenían.

Tras aquella experiencia, continué conociéndolas y aprendiendo cada vez más de ellas, hasta que por fin me animé a formarme como Facilitadora de esta terapia, de la mano de Juan Manuel López Santana (fundador de Constelaciones Familiares Canarias).

Fue de este modo como nació **Artemocionate**, con el objetivo de acompañar a otras personas en su proceso de autodescubrimiento y desarrollo personal, todo ello por medio de terapias que las ayuden a identificar sus bloqueos para poder liberarlos y sanarlos.



¿Qué son las Constelaciones Familiares?

Las Constelaciones Familiares son un **método terapéutico de enfoque sistémico y transgeneracional que ofrece a la persona una perspectiva del conflicto como espectador de su propia realidad**, lo que le aporta un punto de vista diferente y mucho más amplio a la hora de plantearse soluciones en su vida.

Durante su desarrollo se pretende revelar qué hechos del presente o pasado del sistema familiar provocan determinados síntomas en el consultante, expresados involuntariamente como patrones de vida, fidelidades, comportamientos o sentimientos que lo limitan en su realización. Una vez descubiertos, se comprenden y se liberan restableciendo el orden en el clan.

Todos hemos nacido en el seno de una familia, y a la vez fuimos creciendo, nos vimos obligados a adaptarnos y a asumir roles para sentirnos integrados, aceptados y

sobrevivir en ella, pero también para balancear el sistema y que el funcionamiento de este no se viese alterado. De ese modo surgen lealtades conscientes o no conscientes hacia otros ancestros y familiares, que nos llevan en muchas ocasiones a repetir ciertos modelos.

Aunque el término incluye la palabra "familiar" también se puede aplicar a otros ámbitos, por ejemplo, **para analizar conflictos con nuestras relaciones de amistades o de parejas, dificultades en el entorno laboral o con bloqueos en general** en nuestra vida y a los que no encontramos respuesta.

Actualmente, además de utilizar esta terapia en mi consulta a nivel individual, facilito sesiones grupales en el Centro El Guía, en las que trabajamos con una temática diferente cada mes. Algunas de ellas pueden ser, por ejemplo, **sanar nuestra relación con nuestros padres, con nuestro propio éxito o abundancia, o liberarnos de la sensación de culpa que muchas veces arrastramos en diferentes situaciones.** La idea es de este modo ir tocando diferentes aspectos de nuestra vida, con la intención de tomar conciencia, liberarnos y sanar.

Este es un buen camino para reubicarnos, enfocarnos y tomar con fuerza las riendas de nuestra vida.

Las Constelaciones Familiares son un método terapéutico caracterizado por su rapidez a la hora de detectar las raíces de un conflicto

Lorena Navarro Henríquez

ALTA TENSIÓN

Centros de transformación, Subestaciones, Instalaciones de cogeneración, Instalaciones industriales, Centrales eléctricas, Parques eólicos y fotovoltaicos...

BAJA TENSIÓN

Instalaciones en Viviendas, Locales de Pública Concurrencia, Instalaciones hoteleras, Locales con riesgo de incendio o explosión, Locales de características especiales, Centros sanitarios y quirófanos, Instalaciones industriales...

MANTENIMIENTO

Revisiones basadas en la comprobación del cumplimiento de las disposiciones establecidas en el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión e instrucciones complementarias, teniendo en cuenta las ordenanzas municipales, normas particulares de la empresa suministradora, oficialmente aprobadas, y las normas UNE de obligado cumplimiento.

ESTUDIOS ENERGÉTICOS

Cálculo de corrientes de cortocircuito y estudio de selectividad de protecciones, Simulación de todo tipo de falta en las redes eléctricas, Análisis de armónicos, Captación y análisis de transitorios durante el arranque de grandes máquinas, Calidad de suministro según UNE EN-50160, Análisis de averías, Mejoras del factor de potencia...



MANTENIMIENTOS DE BAJA Y MEDIA TENSIÓN INSTALACIONES ELÉCTRICAS EN GENERAL

C/ Ganadero, 11 - nave A.
35214 Polígono Industrial de Salinetas - Telde
Teléfonos: 928130505 - 928264400.
Fax: 928136262

abtcanarias@abtcanarias.com

www.abtcanarias.com

Comienza el verano y con el buen tiempo la ropa pesa y el calor nos invita a pasar más tiempo con la piel expuesta a las miradas de los otros. Nos atrevemos a vestir con prendas que dejan ver mucho más de lo que acostumbramos a mostrar en épocas de frío y aparecen ropas distintas como fondo de armario. Incluso, para muchas mujeres, el bikini es la prenda perfecta para los momentos de playa. Es lo normal.

Bikini. Pronunciadas inocentemente son sólo tres sílabas que hacen referencia a un vestido de baño para mujeres. Precedida de la palabra operación puede llegar a esconder peligros verdaderamente graves y hacer estragos en personas a priori sanas y sin problemas de ningún tipo. Es uno de los riesgos de vivir en esta sociedad de la imagen y del postureo, en la que cada vez es más difícil escapar a las redes, las sociales y las de las trampas psicológicas, que embaucan y confunden el ser con el parecer y, de esa forma, comenzar la deriva del negacionismo propio en virtud de la búsqueda de una aceptación social cambiante y en la mayoría de las ocasiones antinatural.

Cabe preguntarnos cuántas veces detrás una dieta o de la matrícula en un gimnasio se esconden motivaciones espurias más allá de las consabidas lecciones de salubridad del deporte y de la alimentación sana, convirtiendo un hábito que debe ser regular y consciente en una obligación impuesta, por no sabemos quién, para supuestamente hacernos sentir mejor con nosotros mismos, siempre y cuando cumplamos unos cánones idealizados de constitución e imagen física alejados de la realidad diversa en la que vivimos los que no nos dedicamos al mundo de la pasarela y la publicidad.

Trastornos de la imagen corporal, de la conducta alimentaria, adicciones varias, dificultades para la relación social son sólo algunas de las afecciones que este tipo de modas o ideas generan en nosotros, en tanto que son el reflejo de una incapacidad personal para poder reconocernos tal y como somos y aprender a respetarnos sin necesidad de comparaciones de ningún tipo. Hablamos así de carencias en la autoestima del individuo que le impiden mantener un criterio claro y razonablemente sano acerca del sí mismo y de los cuidados que necesita para el desarrollo de sus potencialidades.

La operación bikini es el mal, pues, que afecta a las personas que anteponen la búsqueda de aprobación social a la aceptación personal, con sus características propias y diferenciadas de cualquier tipo de canon o imagen idealizada. Lo opuesto, por tanto, de ser uno mismo, de vivir de una manera más auténtica y honesta la individualidad propia, la interna y la externa.

Bikini

Sociedad de la imagen y postureo



José María Valido Sánchez

PSICÓLOGO MÁSTER PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD.



**TRABAJAMOS CON PRODUCTOS 100% NATURALES
Y ELABORAMOS NUESTROS PLATOS AL MOMENTO.**

**Desayunos, almuerzos, meriendas y cenas.
Pizzas artesanales.**

**Y como novedad podrás degustar
en almuerzos y cenas deliciosas pastas frescas
gracias a nuestro chef maestro italiano.**

¡PRUEBA, DISFRUTA Y SEGURO REPETIRÁS!



SOBRE LITERATURA INFANTIL

Una de las cosas que me suelen llamar la atención de los libros infantiles es el número y la calidad de las ilustraciones en comparación con la cantidad de texto, así como la complejidad y profundidad de éste. No digo nada nuevo al afirmar que estamos en un momento en el que la lectura es poco más que una rareza, no sólo para muchos niños sino también para demasiados adultos, y supeditar la elección de una novela o un libro de cuentos infantiles a si tiene más o menos dibujos es, en mi humilde opinión, una verdadera lástima.

No me gusta dar a los niños todo hecho. Al contrario, me empeño en llamar su atención y apelar a su imaginación para que sean ellos los que hagan el esfuerzo de inventar esos mundos y esos personajes de los que les estoy hablando. Pero, si les lleno las novelas o los cuentos de ilustraciones, ¿qué migajas le dejo a su fantasía?

No cabe olvidar que la lectura es un ejercicio activo de asimilación y creación, es decir, al leer debemos visualizar en imágenes todo aquello que los autores nos envían con palabras. Es como si ellos nos dieran los pinceles para que nosotros pintemos el cuadro. Sin embargo, y por desgracia, la tendencia en los últimos años es que los libros infantiles, y no sólo los de los más pequeños, saturan sus páginas de dibujos y colores como si de un álbum ilustrado se tratara. Esto, por supuesto, tiene dos consecuencias terribles.

En primer lugar, la mencionada aniquilación de la necesidad del niño de imaginar, ya que al tener delante constantemente la imagen correspondiente al texto, no precisa esfuerzo creativo alguno. Esto puede funcionar en el cómic, porque un cómic va de eso: la imagen y el texto se complementan. ¿Pero en una novela para niños de diez años son necesarios tantos dibujitos?

Y la segunda consecuencia, tan devastadora como la primera, en mi opinión, es que si el editor no quiere que la novela resulte demasiado extensa y por consiguiente más cara, pero pretende llenarla de ilustraciones, por fuerza el sacrificado va a ser el texto. Así nos encontramos con novelas para niños de

ocho, diez o doce años en las que la trama resulta exigua, fútil, prácticamente una anécdota.

Simplificamos la literatura infantil hasta tal punto que podemos olvidarnos de los grandes personajes y las hermosas historias de antaño. No habrá más Oliver Twist, ni Tom Sawyer. No habrá nuevos Jim Hawkins, ni capitanes Nemo. No vendrán más Principitos, ni Alicias que atraviesen espejos ni mucho menos herederos de Harry Potter. Nuestros jóvenes conocerán personajes planos con aventuras fugaces, a los que sucedan trivialidades de rápido consumo pero, eso sí, saturadas de dibujos y colores.

Yo apuesto por una literatura infantil que trate a los jóvenes lectores como pequeños creadores, ávidos de historias que les dejen sin respiración, de aventuras, de amores y de misterios, pero una literatura que les permita soñar, que no se atribuya el poder de ponerlo todo sobre la mesa.

Adoro los libros ilustrados, me encantan los dibujos que acompañan a los grandes textos de la historia de la literatura. Pero, créanme, las buenas historias, las que calan a los jóvenes lectores y nunca se olvidan, esas no necesitan dibujos.

Dense un paseo este julio por alguna de nuestras librerías y pinten el verano de sus chiquillos y chiquillas con un buen libro de aventuras.



Miguel Aguerrealde

ESCRITOR Y MAESTRO
MIGUELAGUERREALDE.BLOGSPOT.COM/ES



Hijos de Santiago El Calero
Pompas Fúnebres

3ª Generación de funerarios desde 1960

Atendemos a todas las compañías de seguros

“Una empresa familiar con el servicio de una gran compañía”

- Traslados nacionales e internacionales
- Inhumaciones
- Cremaciones
- Arreglos florales
- Lápidas
- Esquelas en prensa y radio
- Servicios adaptados a sus necesidades
- Seguros generales

Atención 24 horas:

691 191 958

www.funerariaelcalero.net



“

“Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad... El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía.”

Marcela Lagarde (1948)

VIOLENCIA DE GÉNERO

“Historia, definición y mitos”

La expresión “violencia de género” (gender violence) fue la que difundieron los medios de comunicación a partir del Congreso sobre la Mujer celebrado en Pekín en 1995, y desde entonces se ha extendido su uso, tanto en el ámbito cotidiano como académico.

Con la expresión «gender violence» se hace referencia al tipo de violencia sistémica que han vivido las mujeres por una situación tradicional patriarcal de sometimiento al varón, que las ha considerado personas de segunda fila, situadas en el mundo doméstico, alejadas del espacio público, sin derechos de ningún tipo.

En la antigüedad el varón era considerado el ser superior natural de la familia que actuaba como un tirano en casa, con poder absoluto sobre su mujer y su familia, sus esclavos/as y sus animales, y a nadie le importaba lo que hiciese con ellos/as. Esa convicción que consideraba la subordinación de la mujer al hombre se aceptó socialmente durante mucho tiempo. Este tipo específico de violencia es una violencia sistémica que perdura en el imaginario social y que en la actualidad se extiende en forma de micro y macromachismos.

La Ley Orgánica 1/2004, Artículo 1, de Protección Integral contra la Violencia de Género, nos expone que: “*Todo acto de violencia (...) que, como manifestación de la discriminación, la situación de desigualdad y las relaciones de poder de los*

hombres sobre las mujeres, se ejerce sobre éstas por parte de quienes sean o hayan sido sus cónyuges o de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones similares de afectividad, aun sin convivencia. (...) que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada.”

Algunos mitos sobre la violencia de género:

- “Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse.”
- “Un hombre no maltrata porque sí; ella habrá hecho algo para provocarle.”
- “Si una mujer es maltratada continuamente, la culpa es suya por seguir conviviendo con ese hombre.”
- “Si tienen hijas/os, hay que aguantar los maltratos por el bien de las/los niñas/os.”
- “Los hombres que maltratan lo hacen porque tienen problemas con el alcohol u otras drogas.”
- “Los hombres que agreden a sus parejas están locos.”
- “Los hombres que agreden a sus parejas son violentos por naturaleza.”
- “Los hombres que abusan de sus parejas, fueron maltratados en su infancia.”
- “La violencia es una pérdida momentánea de control.”
- “Cuando una mujer dice ‘no’ quiere decir ‘sí’.”

Daida Santana

PROMOTORA EN
IGUALDAD DE GÉNERO

CRISTIAN RODRÍGUEZ

CUIDADOR PROFESIONAL SOCIOSANITARIO



- 20 años de experiencia
- Titulación y certificación
- Seriedad, responsabilidad y dedicación garantizadas

SERVICIOS PARA CUIDADO Y ACOMPAÑAMIENTO NOCTURNO EN HOSPITALES, CLÍNICAS Y DOMICILIOS

689 426 941

LA BARRANQUERA (TELDE)

TLF: 615 013 012

- Yoga (todos los niveles)
- Meditación



Jose Antonio Domínguez Viera

Robinson González

CONSIDERADO
EN ESTE MOMENTO,
UNO DE LOS
MEJORES ORADORES
MOTIVACIONALES
DE CANARIAS.

Es creador del Seminario "Hazlo Ahora" y sus talleres o conferencias han sido vistas por más de 2000 personas en las Islas.

Robinson ha llevado su conferencia a 4 de las 7 Islas portando un hermoso mensaje motivador, centrandolo su trabajo en el Archipiélago Canario aunque ya hay invitaciones para presentaciones en Madrid, Valencia y fuera del territorio español, específicamente en Perú, Argentina, México y Miami (Estados Unidos).

Es autor de 3 libros en el área de desarrollo y crecimiento personal:

- 1 - Hazlo Ahora
- 2 - Los 7 Ángeles del Éxito
- 3 - La Belleza de tu pasado Imperfecto

Está escribiendo sus nuevos libros sobre liderazgo, que próximamente, estarán disponibles.

Es colaborador del Evento #1 de España, de Crecimiento Personal "Vuélvete Imparable" de Laín García Calvo. Evento que se realiza en Barcelona 2 veces al año y por el que han pasado más de 50 mil personas.

Su propósito de vida es:

"Motivar a las personas a lograr aquello que un día pusieron en su mente y la rutina les hizo olvidar".

Nunca juegues con tu tiempo, porque el tiempo nunca pierde.

No puedes recuperar el tiempo perdido, pero si aprovechar al máximo todo el que te queda por vivir.

SEMINARIOS INTENSIVOS "HAZLO AHORA"
"UNO DE LOS EVENTOS
MÁS EMOTIVOS DE ESPAÑA"



Ferretería en general
Cerrajería y Herrajes
Material eléctrico y fontanería
Maquinaria para profesional y bricolaje
Herramientas manuales varias calidades
Griferías y complementos de baño y cocina
Pinturas a la carta y barnices
Duplicado de llaves normales y de seguridad

Transporte
Gratuito
ZONA TELDE

Ferretería San Gregorio

www.ferreteriasangregorio.com | 928.690.424 | C/Costa Rica, 27 | San Gregorio, Telde, Gran Canaria

Custodia compartida

¿Derecho o discriminación?



De vez en cuando, todo periodista que se precie debe sumergirse en la labor de la investigación social. En esta ocasión voy a hacerlo sobre un tema que, deleznablemente, sigue de actualidad candente en España: la custodia compartida.

Si bien ningún ser humano elige nacer, ni mucho menos tiene la potestad de elegir en qué seno familiar quiere hacerlo, la responsabilidad tornada en obligación de ambos progenitores es proteger la libertad y el derecho de los menores a cargo de disfrutar, por igual, de los mismos.

En España, donde el machismo aún campa a sus anchas, el tema de la custodia compartida de menores está supeditado al derecho de la madre simplemente por el hecho de haber dado a luz a sus hijos. Dichas madres, que creen ondear la bandera del feminismo más acérrimo al viento con dicha injusta postura, lo que manifiestan es incurrir en el machismo propio de un país que parece no haber cicatrizado las heridas del franquismo. Para una mujer no hay nada peor que ser consciente del machismo existente en sus congéneres.

Excepto en Cataluña, donde la custodia compartida de menores tras una separación conyugal, se ejerce de oficio y por decreto ley, en el resto de comunidades autónomas impera la ley del: “Nosotras parimos, nosotras decidimos”. (Que conste que, cuando hablo de derechos igualitarios en cuanto a custodia compartida se refiere, me remito a los padres que luchan por y para obtener tal custodia de sus hijos menores, y no a los que van de sementales, presumiendo de hijos, sin querer hacerse cargo en ningún aspecto de los mismos).

Dando rienda suelta a dicha ley, propia del Medievo, me pregunto:

¿Quién engendra al ser inocente que alberga en su seno una mujer en estado de gestación? ¿Acaso por el hecho de parir somos dueñas de nuestros hijos? ¿Qué pasa con los derechos y con las obligaciones del padre a la hora de participar por igual en la educación y crianza del menor? ¿Un padre es sólo un espermatozoide y un cheque mensual de manutención? ¿Qué sucede con los derechos del menor de tener y de reconocer a su padre como tal y no como a un visitador con cartera? ¿Dónde está el derecho de las madres a tener su “tiempo muerto” y, de ese modo, poder disfrutar de esa libertad que, al traer a sus hijos a este planeta, renunciaron en parte para dedicársela a su descendencia?

La ley 15/2005 en su artículo 92, existiendo de facto un sistema de custodia compartida, se contradice en la mayoría de las ocasiones con la intransigencia del Ministerio Fiscal y de la progenitora, que consideran que obtener la guardia y custodia del menor le proporciona una clara ventaja con respecto al progenitor, ya que quien “vence” en este proceso se queda literalmente con los hijos y, por ende, con el uso y disfrute del domicilio familiar ya que hijos y casa van conjuntamente en este tipo de procesos a modo de “pack” indivisible.

Conforme a todo lo descrito... Denegar la custodia compartida de los menores en España... ¿Es un negocio en pro de la discriminación positiva hacia la mujer? O ¿es una argucia más, de cierta clase política, para conseguir el apoyo del género femenino?

Ale Hernández

PERIODISTA

TALLERES CASTEJÓN

Patrocina la programación de 7.7 PCL RADIO

NO SALGAS DE TU ZONA DE CONFORT HAZLA MÁS GRANDE

A menudo, en las conferencias a las que acudo, me encuentro con la manida frase, “Sal de tu zona de confort”, y como resultado me he encontrado, en más de 15 años destinados a la noble profesión de coaching, a personas motivadas, con grandes expectativas puestas en lo que encontrarán más allá de su zona cómoda, y tras arduos y afanosos esfuerzos de lucha y desgaste, regresar de nuevo a su anterior estado, habiendo solamente conquistado; una decepción, una desilusión o a lo sumo, un desencanto con ellos mismos, y déjame decirte, que son estas tres emociones, justo las que necesitan para rendirse y renunciar a alcanzar ese yo ideal que tanto sufrimiento ocasiona, y que aun, en el peor, y digo bien peor caso, en que consiguieran alcanzar ese yo ideal, la vida no les a va regalar todo eso que tu mente prometía, si no más bien, una sensación de vacío, vacío existencial, ese vacío como premio de haber conseguido todo aquello que no somos.

Tanto si has alcanzado tu ideal, como si se te ha resistido, celébralo, sí celébralo aunque seas el único de tu entorno que lo haga, porque por fin habrás comprendido que **la vida no te entrega aquello que tu quieres, sino aquello que necesitas**, y todo lo que necesitas ya está aquí a tu alcance, la vida te invita

a que abandones tu ideal y te unas a tu experiencia real, que no está allí, ni en otro momento, ni siendo otra persona, sino en el aquí, ahora, contigo, con lo que realmente eres y desde ahí te invita a que crezcas y te hagas más grande.

¿Acaso te imaginas un pez que, al ver volar una gaviota sobre él, y al compararse con ella, decidiera abandonar su esencia y su medio y dedicarse una y mil veces, salto tras salto a volar? ¿Imaginas cuál sería el resultado? A lo sumo daría saltos mayores con entrenamiento, pero te aseguro, que cada vez que sus escamas fueran humedecidas por el mar, la decepción, la desilusión y el desencanto volverían a inundar lo más íntimo de sus entrañas, pero déjame preguntarte ¿Te imaginas si ese mismo pez renunciara a la idea de volar y reconociera en él, el maravilloso valor de nadar? ¿Si valorara sus branquias que le permiten respirar bajo el mar, sus aletas escasas para volar pero magníficas para nadar, sus escamas, pesadas para levantar su cuerpo, pero ideales en el casi ingrátido mar para nadar? ¿Te imaginas la dicha del pez que no salió de su espacio de confort, sino que hizo de su espacio de confort un lugar más grande para vivir, descubriendo la maravilla de su potencial y la inmensidad de su mar?

Y es que sufrimos mucho por lo poco que creemos que nos falta privándonos de disfrutar de lo mucho que ya somos y tenemos. Amado pez que me lees, a la gaviota le pasa lo mismo, pero al revés.

Ángel López

COACH



GRUPO GORZAN

COMUNICACIÓN Y MEDIOS

Un cuerpo alcalino

EL CALCIO NO SÓLO ESTÁ EN LOS LÁCTEOS. LA DIETA VEGETAL ES MARAVILLOSA ANTE LA OSTEOPOROSIS. EXISTEN FUENTES VEGETALES DE CALCIO QUE SE ASIMILAN MEJOR QUE LOS LÁCTEOS. EL EXCESO DE AZÚCAR, DE PROTEÍNAS, LOS REFINADOS, EL CAFÉ, EL ALCOHOL Y LA SAL PUEDEN HACER PERDER MASA ÓSEA.



SÉSAMO NEGRO:

Estas semillas son ricas en antioxidantes y calcio, el mineral más necesario para los huesos. Lo ideal son 2 cucharadas al día. Se puede hacer tahini y usarlo en infinidad de preparaciones dulces y saladas.



NARANJA

Tomar con frecuencia alimentos ricos en vitamina C, como la naranja, favorece la formación de colágeno, necesario para la formación de hueso. Toma una o dos naranjas, 5-6 días a la semana.



ALGA KOMBU

Posee abundantes vitaminas y minerales, como la mayoría de verduras del mar, y es ideal para enriquecer sopas y caldos. También puedes cocer los cereales y las legumbres con un trocito para hacerlos más digestivos.



NUECES:

Un puñado al día. Son una buena fuente de omega-3. Estos ácidos grasos influyen en la actividad de las células formadoras de hueso, con lo que pueden disminuir el riesgo de fracturas.



ALMENDRAS:

Los frutos secos contienen altos niveles de calcio, especialmente las almendras. Aprovecharás más sus nutrientes si las activas remojándolas previamente en agua. Toma 1 puñado al día.



DÁTILES:

Son muy nutritivos. Comerse dos al día, por ejemplo de la sabrosa variedad Medjoul, aporta minerales, proteínas y vitaminas que favorecen la formación de tejido óseo y el buen funcionamiento del organismo. Y satisfacen la necesidad de dulce a cualquier hora.



JUDÍAS AZUKI:

La Medicina Tradicional China las aconseja junto a la soja negra para fortalecer los huesos, por sus proteínas y antioxidantes. Bien cocidas resultan muy digestivas e introducen variedad en la dieta. Tómalas 2-3 días a la semana, hervidas con verduras o en forma de paté.



CEREALES INTEGRALES:

Son mucho más nutritivos que las versiones refinadas. Algunos aportan más proteínas que otros, y todos resultarán más digestivos si se remojan en agua mineral 8 horas y se cuecen con alga kombu. Tómalos 3 veces por semana, introduciendo variedad.



COL KALE:

Las coles son ricas en calcio de alta disponibilidad. La kale, además, es muy versátil. Te recomendamos que tomes 4-5 hojas cada día, en caldos, ensaladas, chips o cualquier variación.



ESPINACAS:

Son ricas en vitamina K2, otra vitamina que interviene en la formación de hueso. Además, las hojas verdes en general contienen una gran cantidad de calcio y minerales necesarios para el tejido óseo. Tómalas 2 veces por semana.

Pizco a Pizco

• SANDWICHERÍA •

ESPECIALIDAD EN
Sandwiches • Pulguitas
Té • Café • Chocolates
Batidos de helado

Pedidos: 654 247 830

C/ Poeta Fernando González, 11 San Gregorio - Telde

EL MERCADITO CUMPLE 13 AÑOS

Un negocio familiar que comenzó de forma muy humilde y hoy en día es un referente de la gastronomía en Telde, atrayendo a ciudadanos de toda la isla.

ESTE AÑO SE CUMPLEN 13 AÑOS DESDE QUE NACIERA EL MERCADITO.

Juan Santana: Sí, 13 años conmigo pero El Mercadito es un proyecto que fraguó mi padre, muchos años atrás. Yo comencé a su lado siendo muy joven.

¿SIEMPRE HA ESTADO SITUADO EN EL CALERO, EN TELDE?

El Mercadito sí, pero antes estábamos situados en frente y éramos solo carnicería. Después empecé con algo de fruta, hasta que fuimos introduciendo todo el género que ofrecemos hoy en día.

DE EMPEZAR SOLO VENDIENDO CARNE, LUEGO FRUTA, AHORA PODEMOS HACER UNA COMPRA COMPLETA PARA NUESTRO HOGAR,

Exacto, tenemos un mercado muy completo. Amamos el negocio y considero que esto se nota, mi mujer quiso en su momento introducir la fruta porque entendía del género y yo de carne, y claro! nos hacíamos la

competencia el uno al otro a ver quién vendía más (risas).

¿Y QUIÉN VENDÍA MÁS?

Bueno... no vamos a entrar en eso (risas) Pero mi mujer fue un apoyo muy fuerte, porque ayudó muchísimo a levantar el negocio, hasta ahora.

ESTO NO PARA... SIEMPRE PENSANDO EN LO MEJOR PARA EL CLIENTE Y EN INTRODUCIR NUEVOS PRODUCTOS

Sí, tenemos muchos productos selectos que los clientes vienen a buscar porque no los consiguen en otro sitio.

UNA EMPRESA FAMILIAR QUE HA APORTADO MUCHOS PUESTOS DE TRABAJO.

Sí, tenemos unas 18 personas trabajando.

¿CUÁLES DIRÍAS QUE SON LOS PRODUCTOS ESTRELLA?

Aquí el abanico es muy amplio, pero por ejemplo la carne no ha bajado el listón,

sigue siendo puntera. La frutería destaca bastante, y en la charcutería ofrecemos productos tradicionales, pero también otros seleccionados especialmente. Buen jamón, buen embutido, buen chorizo, buenos patés... Además en época de Navidad por ejemplo cambia totalmente la oferta, dependiendo de la temporada el Mercadito se adecúa.

¿QUÉ LES DIRÍAS A LOS CLIENTES QUE DURANTE ESTOS AÑOS HAN PASADO POR ESTE ESTABLECIMIENTO?

Sin los clientes no hubiéramos sido nada. Agradezco muchísimo el apoyo y la continuidad que nos han dado. Nos alegra mucho tener clientes tan fieles, y sobre todo que confían de nosotros. Un cliente que viene, nos dice "dame lo mejor" y se deja asesorar. Los empleados conocen perfectamente el producto. Y lo que es más, conocen al cliente y saben lo que les gusta y cómo. Si tuviera que decir una frase para el Mercadito es que es una familia.



¡CUMPLIMOS
13
AÑOS!

¡ven a celebrarlo
con nosotros!



C/ JOSE BARRERA SEGURA,37 - EL CALERO ALTO, TELDE

Galletas rellenas

1. Antes que nada pon a calentar el horno a 180°. Ahora mezcla en un bol:

- 100 gramos de harina integral
- 100 gramos de harina de almendras
- Una cucharada de levadura
- Por otro lado mezcla 2 huevos
- 30 gramos de aceite de oliva virgen extra
- Edulcorante (opcional)
- Aroma de vainilla, sustituible por canela (al gusto)

2. Ahora une ambas mezclas (no necesitas batidora)

3. Realiza bolitas y aplástalas para darles forma de galleta (mejor cuanto más finas).

4. Colocarlas sobre papel de horno en la bandeja. Cocínalas unos 15 minutos, revisando que no se te queden reseca.



Relleno de crema:

Tan sencillo como mezclar queso de untar 0% con aroma de vainilla.

Relleno de chocolate:

Mezcla crema de avellanas (puedes utilizar cacahuete) con un cuadrado de chocolate al 85% derretido.

¡BUEN PROVECHO!

Croquetas rápidas de verdura



PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir 300 gramos de batata unos 20 minutos hasta que puedas hacer con ella puré, aplastando con el tenedor.

2. Mientras se hace, mete en el microondas una bolsa de verduras "Jardinera" al vapor de Mercadona de las que llevan pimiento, puerro, calabacín y cebolla.

3. Pasa las verduras por la sartén, para darles más sabor con un poco de aceite de oliva virgen. Cuando esté todo hecho, mezcla con la batidora, hasta que quede una masa homogénea. Después añade un poco de queso mozzarella y revuelve bien con la cuchara.

4. Haz croquetas con las manos, rebozando cada una en salvado de avena y llévalas bandeja del horno previamente calentado. Cocina hasta que se doren, unos 15 o 20 minutos a 180°.

Ana Trabadelo

La Cofradía de Taliarte



RESTAURANTE

- LOCAL CLIMATIZADO •
- COMIDAS Y POSTRES CASEROS •
- PLATOS TÍPICOS CANARIOS •
- GRAN BODEGA DE VINO •



¡El mejor Pescado
Fresco de la zona!

MUELLE DE TALIARTE (TELDE) - 928 134 387

INFO@LACOFRADIADETALIARTE.ES | WWW.LACOFRADIADETALIARTE.ES



- Organización integral de Eventos.
- Catering.
- Dinamización de espacios.
- Elaboraciones tradicionales, modernas y vanguardistas.

échale

GASTRONOMÍA & EVENTOS

MOJO

www.echalemojo.es

f Échale Mojo Gastronomía y Eventos  echalemojogastronomia
663 952 847 - 618 308 561

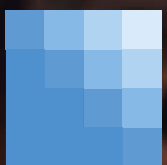
**AHORA
SOBRE
RUEDAS**





we make **IT**
look so easy

mobile | smart cities | IoT | wearables | ui/ux | web



mobinteg
we make IT look so easy



mobinteg.com

Lisboa Atlanta Turín Madrid